

RETO SIN FILTROS MENÚ SEMANA UNO



¿QUIERES CAMBIAR TU VIDA? CAMBIA DE HÁBITOS

No es empezar de
cero, es seguir, y esta
vez, con experiencia.



EQUIVALENTES

En caso de que un día te sea complicado realizar el plan de alimentación te comparto una tabla con las equivalencias recomendadas durante el día y como te recomiendo distribuirlas.

**RECUERDA que tienes el Sistema de Equivalentes para poder intercambiar cualquier alimento que no te guste o no lo tengas en casa.

EQUIVALENCIAS		DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA
Grupo de alimento	Porción					
VERDURA	-	LIBRES				
FRUTA	2		1		1	
CEREAL	5	2		2		1
PROTEÍNA	10	3	1	3		3
GRASA A/B	4	1		1	1	

LISTA DEL SUPER

Cantidad	Alimento
FRUTAS Y VERDURAS	
-	Licuada Verde
1 pieza	Plátano
3 pieza	Pepino
5 pieza	Zanahoria
1 pieza	Cebolla morada
2 piezas	Tomate verde
2 piezas	Chile jalapeño
1 unidad	Cilantro
Al gusto	Limonas
4 pieza	Calabacita
7 pieza	Jitomate
Al gusto	Chile serrano
2 1/2 taza	Fresas
3 pieza	Manzana
1 pieza	Albahaca
1 pieza	Perejil
1 taza	Apio
1 unidad	Espinacas
1 taza	Champiñones
2 1/2 taza	Brócoli
2 pieza	Pimiento verde
1 taza	Papaya
3 piezas	Espárragos
1 taza	Nopales
1/2 taza	Blueberries
1 pieza	Naranja
1 pieza	Chayote
-	Salsa al gusto
1 pieza	Jícama

Cantidad	Alimento
PROTEÍNAS	
2 taza	Claras de huevo
9 pieza	Huevo
3 lata	Atún de agua
570 gr	Queso panela
1 1/2 taza	Yogurt griego
160 gr	Camarones
270 gr	Queso mozzarella
4 reb	Pechuga de pavo
210 gr	Pechuga de pollo
60 gr	Queso cottage
330 gr	Carne molida
280 gr	Salmón
CEREALES	
1 taza	Avena en hojuelas
2 taza	Pasta cocida
6 tazas	Palomitas naturales
1/3 taza	Elote desgranado
3 pieza	Pan pita
2 piezas	Galletas maría
1 3/4 taza	Arroz al vapor
5 rebanadas	Pan de caja
16 piezas	Tostadas horneadas
6 piezas	Tortillas mission
80 gr	Lasaña
LEGUMINOSA	
1 taza	Garbanzos
1 taza	Frijoles molidos
70 gr	Lentejas crudas

LISTA DEL SUPER

Cantidad	Alimento
GRASAS	
36 gr	Chocolate sin azúcar
1 pieza	Aguacate
1 unidad	Aceite de aguacate
1 unidad	Aceite de oliva
5 piezas	Aceitunas
OTROS	
1 unidad	Leche de almendras s/azúcar
1 unidad	Polvo para hornear
1 unidad	Cacao en polvo
1 unidad	Monk fruit
1 unidad	Sal
1 unidad	Pimienta
1 unidad	Orégano
1 unidad	Ajo
1 unidad	Chile en hojuelas
1 unidad	Ajo en polvo
1 unidad	Puré de tomate
1 unidad	Romero
1 unidad	Salsa soya
1 unidad	Vainilla
1 unidad	Canela
1 unidad	Café
1 unidad	Chipotles
1 unidad	Vinagre de manzana

Cantidad	Alimento
OTROS	
1 unidad	Tajín
1 unidad	Mermelada de fresa
VER RECETARIO DE POSTRES	Galletas de chocolate



LUNES 13 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.



HOTCAKES RELLENOS:

- 1/2 plátano (1 FRUTA)
- 3/4 taza de avena (3 CEREAL)
- 1/4 taza de leche de almendras
- 3/4 taza de claras de huevo (3 PROTEÍNA)
- 1/4 cucharadita de polvo para hornear
- 18 gr de chocolate sin azúcar (1 GRASA)

Licúa todos los ingredientes y en un sartén caliente coloca un poco de la mezcla, en medio agrega un cuadrito de chocolate y encima un poco de más mezcla, tapa y deja cocinar por unos minutos, voltear para que se cocine por el otro lado. Sirve y agrega maple sin azúcar.

SNACK: Brownie express (O intercambio por snack del grupo #3)



ENSALADA DE PASTA CON ATÚN:

- 1 taza de pasta cocida (3 CEREALES)
- 1 lata de atún en agua (3 PROTEÍNA)
- 1/2 pepino picado finamente
- 1 zanahoria picada finamente
- Cebolla morada picada finamente (al gusto)
- 1/3 de aguacate (1 GRASA A)

Utiliza el aguacate para preparar la salsa de aguacate (VER RECETARIO DE SALSAS) y agrega la pasta cocida y los vegetales finamente picados, luego agrega el atún de lata previamente drenado y enjuagado con agua natural. Mezcla muy bien y sirve.

SNACK: 2 tazas de palomitas naturales caseras (O intercambio por snack del grupo #1)



CALABACITAS CON ELOTE

- 180 gr de queso panela light (6 PROTEÍNA)
- 1 calabacita finamente picada
- Jitomate
- Orégano
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA A)
- 1/3 taza de elote (1 CEREAL)

En un sartén con aceite guisa la calabacita y el jitomate picados, condimenta con orégano y sal al gusto. Cuando estén cocidos agrega el queso panela en cubitos y sirve.

MARTES 14 DE ENERO 2025



HUEVO A LA MEXICANA & FRUTA CON YOGURT

- 2 huevo + 4 claras de huevo (4 PROTEÍNA)
- Jitomate, cebolla y chile serrano
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA A)
- 4 tostadas horneadas (2 CEREALES)
- 1 taza de fresa (1 FRUTA)
- 1/2 taza de yogurt griego (1 PROTEÍNA)

En un sartén con aceite guisar la cebolla, jitomate y chile serrano, mientras en un bowl batir el huevo y las claras con sal y pimienta al gusto. Cuando los vegetales estén suaves agrega el huevo al sartén y revuelve. Sirve y acompaña de fruta con yogurt.

SNACK: 1 manzana (O intercambio por snack del grupo #1)

PASTA ARRABIATA

- 160 gr de camarones (4 PROTEÍNA)
- 1 taza de pasta cocida (3 CEREALES)
- Jitomate, cebolla, ajo
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA A)
- Albahaca fresca, orégano, sal y pimienta, chile en hojuelas

En una olla con agua hirviendo cuece la pasta. Mientras en un sartén asa los jitomates, cebolla y ajo, cuando estén bien dorados licúa con hojuelas de chile. Regresa al sartén y agrega albahaca, orégano, sal y pimienta y dejar hervir por unos minutos. Luego agrega la pasta cocida, mezcla y agrega los camarones pelados, baja el fuego, tapa por unos minutos y tapa para que se cocinen. Acompaña de ensalada al gusto.



SNACK: Galletas de chocolate *VER RECETARIO (O intercambio por snack del grupo #2)

SINCRONIPITA CREMOSA:

- 1 pieza de pan pita (2 CEREALES)
- 90 gr de queso mozzarella (3 PROTEÍNA)
- 2 rebanadas de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)
- Aderezo: Mezcla 1 cucharada de yogurt griego, 1/4 cucharadita ajo en polvo, sal, pimienta, 1 cucharadita de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de vinagre de manzana, perejil picado.
- Apio
- Zanahoria

En un comal calienta el pan pita, agrega el queso y la pechuga de pavo, dobla y deja que se derrita el queso. Sirve y agrega baritas de apio y zanahoria y el aderezo que preparaste.



MIÉRCOLES 15 DE ENERO 2025



WRAP DE PAN PITA

- 1 pan pita (2 CEREALES)
- Puré de tomate
- Orégano y romero
- 120 gr de queso panela light (4 PROTEÍNA)
- Jitomate, espinacas y champiñones
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA A)

En un comal calienta el pan pita y unta el puré de tomate, agrega los condimentos, el queso mozzarella y los vegetales, dobla y deja que el queso se derrita. Acompaña de ensalada verde.

SNACK: 1/2 taza de fresas + 1/2 taza de yogurt griego + 2 galletas maría (O intercambio por snack del grupo #3)



YAKIMESHI

- 3/4 taza de arroz al vapor (3 CEREALES)
- 210 gr de pechuga de pollo en cubitos (peso en crudo) (6 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de calabaza, y zanahoria picada
- 1/2 taza de brócoli
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Salsa soya
- Jugo de limón
- Chile serrano.

Guisar en un sartén el pollo y las verduras, condimentar al gusto. Una vez cocidos agregar el arroz cocido y mezclar. Servir y preparar una salsita con limón, chile serrano en rodajas y salsa soya.

SNACK: 1 manzana (O intercambio por snack del grupo #1)



ENSALADA MEDITERRANEA

- 1 taza de garbanzos (2 LEGUMINOSA)
- Jitomate
- Pepino
- Cebolla morada
- 1/4 de aguacate (1 GRASA A)
- Albahaca
- Pimiento verde
- Vinagreta italiana (VER RECETARIA)

Cuece los garbanzos en una olla con agua, si usas de lata lava con agua natural para retirar el exceso de sodio. Pica todos los vegetales y mezcla en un bowl. Agrega vinagre balsámico, limón y ajo en polvo.

JUEVES 16 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.

PAN FRANCÉS RELLENO:

- 3 rebanadas de pan bimbo cero cero (3 CEREALES)
- 1 huevo + 2 claras (2 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de vainilla, canela en polvo al gusto
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar (1 PROTEÍNA)
- 1 taza de fresas picadas (1 FRUTA)
- 1 cucharadita de monkfruit

En un bowl mezcla el huevo, las claras, vainilla y canela con ayuda de un tenedor. Sumerge las rebanadas de pan y lleva a dorar en un sartén. Para el relleno lleva las fresas picadas con una cucharadita de monkfruit al microondas durante 1-2 minutos (hasta que queden suaves y puedas aplastarlas con un tenedor), mezcla con el yogurt griego. Arma una torre de una rebanada de pan, agrega un poco del relleno, coloca la otra rebanada de pan.



SNACK: Capuchino saludable *VER RECETARIO (O intercambio por snack del grupo #6)

MARILN DE ATÚN

- 2 lata de atún en agua (6 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA A)
- 1 calabacita finamente picada
- 1 zanahoria rallada
- Puré de tomate
- Chile chipotle
- 4 tostadas horneadas (2 CEREALES)

Guisar los vegetales y sazona al gusto, cuando estén cocidos agrega la lata de atún. Licúa el puré de tomate y chile chipotle (la cantidad de chile depende que tan picoso te guste), baña los vegetales y el atún. Sirve y acompaña con tostadas y decora con cilantro picado y cebolla desflemada.



SNACK: 1 taza de papaya + 30 gr de queso cottage (O intercambio por snack del grupo #3)

VERDE GRATINADO

- 1 taza de brócoli
- 3 espárragos picados
- 90 gr de queso panela o mozzarella (3 PROTEÍNA)
- Sal y pimienta
- Aceite en spray (1 GRASA)
- Salsa soya
- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)

Mezcla el brócoli, los espárragos, queso rallado, sal y pimienta, rocía con aceite en spray y lleva a la airfryer/horno a 180°C durante 10 minutos ó en un sartén dora muy bien. Sirve y agrega salsa soya al gusto.



VIERNES 17 DE ENERO 2025



TOSTADAS DE FRIJOLES

- 4 tostadas horneadas (2 CEREAL)
- 2/3 taza de frijoles molidos (2 LEGUMINOSA)
- Nopales
- Jitomate
- Cebolla
- Cilantro
- Chile serrano
- Limón
- Sal y pimienta
- 60 gr de queso (2 PROTEÍNA)

Unta en las tostadas los frijoles molidos y prepara una ensalada de nopales cocidos con jitomate, cebolla, cilantro, chile serrano y limón. Agrega sal y pimienta, y queso al gusto.

SNACK: 1 manzana + 30 gr de queso cottage (O intercambio por snack del grupo #3)

ALBÓNDIGAS:

- 150 gr de carne molida (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- 1 huevo (1 PROTEÍNA)
- Calabacita y zanahoria
- Sal, pimienta y orégano
- Recaudo: 1 jitomate, 1/4 cebolla, agua natural al gusto (depende que tan caldudas te gusten),
- Hierbabuena
- 6 tortillas mission ligeras (2 CEREAL)



Pica finamente la zanahoria y la calabacita en medias lunas. Para las albóndigas mezcla la carne molida, el huevo, zanahoria picada, sal, pimienta, orégano, ajo en polvo y arma tus bolitas. Licúa el jitomate, la cebolla y agua al gusto (en crudo) y lleva a una olla con una ramita de hierbabuena, cuando suelte el hervor agrega las albóndigas y deja cocinar durante 20 minutos, luego agrega las calabacitas y deja cocinar por otros 5 minutos. Apaga el fuego y sirve. Acompaña de tortillas.

SNACK: Galletas de chocolate *VER RECETARIO (O intercambio por snack del grupo #2)



PIZZA MEXICANA

- 1 pan pita (2 CEREALES)
- Puré de tomate
- 120 gr queso mozzarella (4 PROTEÍNA)
- Pimientos
- Jitomate y jalapeño en rodajas
- Cebolla morada
- 5 aceitunas negras (1 GRASA)

En el pan pita untar el puré de tomate, agregar el queso rallado y los vegetales picados. Hornear a 180°C durante 15 minutos.

SÁBADO 18 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.



CHEESECAKE TOAST

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 1 huevo (1 PROTEÍNA)
- 2 cucharadas de yogurt griego sin azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Stevia o fruto del monje
- 1/2 taza de blueberries para decorar (0.5 FRUTA)

Mezcla el huevo, el yogurt griego, vainilla y endulzante. Con ayuda de una cuchara o tus dedos aplana el centro del pan para que quede un hueco y rellena con la mezcla y agrega blueberries o tu fruta favorita. Cocina en airfryer a 160°C durante 12 minutos ó en el horno a 290°C durante 10 min.

SNACK: 1 huevo cocido (O intercambio por snack del grupo #5)



SALMÓN GLASEADO:

- 280 gr de salmón (peso en crudo) (7 PROTEÍNA)
- Jugo de 1/2 naranja, 2 cucharadas de salsa soya
- Sal, tajín y ajo en polvo
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1 taza de arroz al vapor (4 CEREAL)

Mezcla el jugo de naranja, salsa soya, condimentos y el aceite y deja marinando el salmón en cubitos durante 20-30 minutos. Luego coloca en un molde con papel encerado el brócoli y agrega el salmón y todo el caldito, agrega tajín al gusto y va al horno a 200C durante 20-25 min. Puedes hacerlo en el sartén si prefieres. Sirve una cama de arroz y corona con el salmón y brocoli.

SNACK: 2 tazas de palomitas naturales (O intercambio por snack del grupo #1)



SOPA DE LENTEJAS:

- 70 gr de lentejas crudas (2 LEGUMINOSA)
- 2 rebanadas de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)
- Agua natural
- Jitomate y cebolla finamente picado
- 1 taza de verduras cocidas (zanahoria y chayote)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 60 gr de queso panela (2 PROTEÍNA)

Deja remojando (de preferencia) 8 horas las lentejas, esto ayuda a mejorar la digestión. En una olla guisa el jitomate, la cebolla y la pechuga de pavo picada finamente posteriormente agrega las lentejas crudas y el agua natural condimenta con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto. Tapa y deja hervir alrededor de 20-30 minutos. Sirve y acompaña con verduras al vapor.

DOMINGO 19 DE ENERO 2025



HUEVOS RANCHEROS:

- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)
- 2 huevos estrellados (2 PROTEÍNA)
- 60 gr de queso panela (2 PROTEÍNA)
- 1/3 taza de frijoles molidos sin grasa (1 LEGUMINOSA)
- Salsa al gusto.
- Espinacas

En un sartén cocinar los huevos estrellados o revueltos (como más te gusten), untar en las tostadas los frijoles, agregar el huevo, queso panela y salsita mexicana. Decorar con espinacas picadas.

SNACK: jícama con pepino y Tajín + 2 tazas de palomitas (O intercambio por snack del grupo #1)



LASAÑA

- 180 gr de carne molida de res (crudo) (5 PROTEÍNA)
- 1 calabacita en láminas
- Puré de tomate
- Cebolla y jitomate
- 60 gr queso mozzarella reducido en grasa (2 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 80 gr de lasaña cruda (aprox 6 láminas) (4 CEREALES)

En un sartén con aceite guisa la cebolla, cuando cambie de color agrega el jitomate y la carne y sazona con sal, pimienta y ajo en polvo. En una olla con agua hirviendo cocina las láminas de lasaña durante unos minutos.

En un refractario de vidrio agrega puré de tomate al fondo luego las láminas de lasaña y después carne guisada, luego las calabacitas en láminas y repite con puré de tomate, lasaña, carne y calabacitas. Cuando termines agrega el queso rallado y hornea a 180°C durante 15-20 minutos.

SNACK: 1 taza de papaya (O intercambio por snack del grupo #1)



CREPAS SABOR GANSITO:

- 1/4 taza de avena (1 CEREAL)
- 4 claras de huevo (2 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita cacao
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de leche de almendra
- Relleno, 2 cucharaditas de mermelada de fresa + 2 cucharadas de yogurt griego + 1 chocolate sin azúcar (1 GRASA)

Licuar todos los ingredientes y cocinar con 1 cucharadita de mantequilla o 5 segundos de aceite en spray y rellenar las crepas con chocolate y mermelada.