

# RETO SIN FILTROS MENÚ SEMANA TRES



¿QUIERES CAMBIAR TU VIDA? CAMBIA DE HÁBITOS

"Abrazar lo que somos mientras  
vamos en busca de lo que  
queremos ser"



# 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	4	2		1		1
PROTEÍNA	8	2	1	3		2
GRASA A/B	4	1		1	1	

# LISTA DEL SUPER

Cantidad	Alimento
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>	
6 pieza	Jitomate
1 unidad	Germinado
4 pieza	Pepino
1 unidad	Lechuga
1 unidad	Papaya
2 pieza	Zanahoria
2 pieza	Chayote
1 pieza	Cebolla
2 piezas	Mandarinas
1 pieza	Cebolla morada
Al gusto	Limones
2 taza	Blueberries
1 unidad	Apio
1 pieza	Pera
Al gusto	Chile serrano
1 pieza	Calabacita
1 unidad	Cilantro
1 pieza	Plátano
1 pieza	Jícama
1 taza	Frutos rojos
1/2 taza	Champiñones
1 unidad	Espinacas
1 pieza	Manzana
1 unidad	Perejil
1 pieza	Tomate bola
-	Licuada verde
-	Salsa roja

Cantidad	Alimento
<b>PROTEÍNAS</b>	
120 gr	Queso panela
30 gr	Queso cottage
90 gr	Bistec
30 gr	Queso oaxaca
180 gr	Requesón
4 pieza	Huevo
240 gr	Medallón de atún
2 1/2 taza	Yogurt griego s/azucar
120 gr	Falda de res
2 pieza	Atún de lata
5 piezas	Claros de huevo
330 gr	Pechuga de pollo
120 gr	Salmón
<b>CEREALES</b>	
7 rebanadas	Pan de caja
1 pieza med	Papa
6 piezas	Tostadas horneadas
1 pieza	Rice cake
8 piezas	Tortillas de maíz
1 pieza	Elote
1 taza	Avena
2/3 taza	Espagueti cocido
60 gr	Camote cocido
<b>LEGUMINOSA</b>	
2/3 taza	Frijoles molidos

# LISTA DEL SUPER

Cantidad	Alimento
<b>GRASAS</b>	
2 pieza	Aguacate
1 unidad	Aceite
30 piezas	Almendras
5 piezas	Aceitunas
1 unidad	Crema de almendras
9 piezas	Nueces
1 unidad	Crema light
1 unidad	Parmesano
3 cucharaditas	Chía
<b>OTROS</b>	
1 unidad	Sal
1 unidad	Pimienta
1 unidad	Leche de almendras
1 unidad	Vainilla
1 unidad	Canela
1 unidad	Monk fruit/stevia
1 unidad	Miel maple sin azúcar
1 unidad	Chipotles
1 unidad	Ajo en polvo
1 unidad	Salsa soya
1 unidad	Albahaca
VER RECETARIO DE POSTRES	TIRAMISÚ EXPRESS

Cantidad	Alimento
<b>OTROS</b>	
1/2 taza	Avena
1 pieza	Huevo
1/2 pieza	Plátano
1/2 cucharadita	Polvo para hornear
1 taza	Yogurt griego
1 unidad	Esencia de vainilla
1 unidad	Monk fruit
1 unidad	Café americano
1 unidad	Cacao en polvo
1/3 taza	Leche de almendras
1 1/2 cucharadita	Grenetina
1 unidad	Vainilla
1 unidad	Monk fruit
1 taza	Yogurt griego
1/2 taza	Fresas

# LUNES 27 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.

## PAN DE PLÁTANO CON NUECES

- 1/2 de plátano (1 FRUTA)
- 3 claras de huevo (1.5 PROTEÍNA)
- 1/4 taza de yogurt griego (0.5 PROTEÍNA)
- 1/4 taza de leche de almendras
- 1/2 taza de avena (2 CEREAL)
- 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharadita de canela, 1 cucharadita de monk fruit, 1/4 cucharadita de polvo para hornear
- 3 nueces picadas (1 GRASA)

Licúa todos los ingredientes y lleva la mezcla a un molde y agrega las nueces picadas. Puedes cocinarlo en el microondas durante 2 minutos ó en el horno a 180°C durante 15-20 min (hasta que insertes un palillo y salga limpio).



## SNACK: jícama y pepino con limón y tajín (O intercambio por snack del grupo #6)

### FLAUTAS DE POLLO

- 2 tortillas de maíz ó 6 tortillas mission ligeras (2 CEREALES)
- 60 gr de pechuga de pollo desmenuzada (2 PROTEÍNA)
- 2 cucharaditas de crema light (0.5 GRASA)
- 1 cucharada de guacamole (0.5 GRASA)
- Lechuga, Pico de gallo (jitomate, cebolla, chile serrano y cilantro)
- Salsa verde o roja
- 30 gr de requesón (1 PROTEÍNA)

Cuece la pechuga de pollo en agua con sal, un trozo de cebolla, ajo y cilantro ó hierbabuena. Cuando esté cocido desmenuza y arma tus taquitos. Opciones para dorarlos:

1. En un comal caliente dorarlos por todas partes.
  - a. Horno: precalienta a 200°C hornea aproximadamente por 15-20 minutos.
  - b. Airfryer: 200°C durante 10 minutos. Sirve y decora con lechuga picada, pico de gallo, crema, guacamole, requesón y agrega salsa al gusto.



## SNACK: 1 huevo cocido con limón y tajín (O intercambio por snack del grupo #5)

### BOWL DE FRUTA CON YOGURT:

- 1 taza de frutos rojos (frambuesas, fresas y zarzamoras) (1 FRUTA)
- 1 taza de yogurt griego (2 PROTEÍNA)
- 2 cucharaditas de crema de almendras (1 GRASA)
- Canela y miel maple sin azúcar

En un bowl coloca una base de yogurt griego y como de la vista nace el amor decora muy bonito tu plato con la fruta,, crema de almendras y agrega canela y miel sin azúcar al gusto.



# MARTES 28 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.



## ENFRIJOLADAS

- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 1/3 de frijoles molidos sin grasa (1 LEGUMINOSA)
- 30 gr de queso panela (1 PROTEÍNA)
- Salsa mexicana (jitomate, cebolla y chile serrano)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

Calientas tus tortillas y rellenas con el queso, bañas tus taquitos con los frijoles molidos y agregas aguacate y salsa mexicana al gusto.

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



## PUCHERO / CALDO DE RES

- 120 gr de falda de res (3 PROTEÍNA)
- 1 elote (1 CEREAL)
- Chayote, zanahoria, calabacita
- 1 cebolla
- 1 ramita de cilantro
- 1 litro de agua

En una olla coloca la carne,, cilantro, cebolla, agua y sal al gusto. Deja cocinar por unos 60 min, cuando la carne esté blandita agrega el elote, chayote y zanahoria, cuando estén cocidos agrega la calabacita y deja cocinar por unos minutos más. Si durante la cocción sientes que necesita más agua, agrega más.

**SNACK: 1/2 pera + 3 nueces (O intercambio por snack del grupo #4)**



## AGUACATE RELLENO

- 1/2 aguacate (2 GRASA A)
- 1 lata de atún en agua (3 PROTEÍNA)
- Jitomate, cebolla y chile serrano
- Jugo de limón
- Pimienta al gusto

En un bowl mezcla el atún, jitomate, cebolla y chile serrano finamente picados, pimienta al gusto y rellena el aguacate.

\*\*\*Si prefieres puedes machacar el aguacate y mezclarlo con la ensalada de atún.

## MIÉRCOLES 29 DE ENERO 2025



### SANDWICH CON AGUACATE

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA B)
- Rodajas de jitomate, germinado, pepino, lechuga
- 60 gr de queso panela light (2 PROTEÍNA)

Tostar en un comal las rebanadas de pan. Untar el aguacate machacado y agregar todos los vegetales y la panela. Servir y puedes acompañar de un té o café. Opcional puedes dorar en un comal el pan para que quede más crujiente.

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



### ROLLITOS DE BISTEC GRATINADOS

- 90 gr de bistec (peso en crudo) (2 PROTEÍNA)
- 1/2 zanahoria en bastones, 1/2 chayote en bastones
- 1/2 papa mediana en bastones (1 CEREALES)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Sal y pimienta
- 30 gr de queso Oaxaca (1 PROTEÍNA)
- Salsa: 2 jitomates + 1/4 de cebolla + Puedes agregar chipotle si te gusta picosa

Sazona el bistec al gusto, rellena de los vegetales en bastones y arma tus rollitos. Prepara la salsa y reserva. En un sartén con aceite sella los rollitos y cuando estén listos baña con la salsa y deja cocinar a fuego bajo y tapados por uno 15-20 minutos. Agrega el queso rallado para que gratine. Sirve y acompaña de ensalada.

**SNACK: 2 mandarinas + 10 almendras (O intercambio por snack del grupo #4)**



### TOSTADAS MEDITERRANEAS

- 2 tostadas horneadas (1 CEREALES)
- 60 gr de requesón (2 PROTEÍNA)
- Jitomate + pepino + cebolla morada + lechuga
- 5 aceitunas (1 GRASA)
- Limón + sal + pimienta

Pica todos los vegetales y las aceitunas finamente. En un bowl mezcla los vegetales con limón y sazona al gusto. Unta el requesón en las tostadas y agrega los vegetales.



## JUEVES 30 DE ENERO 2025



### CHAMPI OMELETTE:

- 1 huevo + 2 claras (2 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de champiñones
- Jitomate, espinaca, cebolla
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 1 rebanada de pan (1 CEREAL)

En un sartén caliente con aceite verter el huevo y las claras, previamente batidas y condimentadas al gusto, agregar los vegetales picados y tapar. Una vez que las orillas se ven cocidas, doblar por mitad el omelette, tapar y dejar cocinar. Servir, puedes agregar salsa al gusto.

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



### SOPA DE TORTILLA

- 4 tortillas de maíz doradas en el horno o en la airfryer (2 CEREAL)
  - Airfryer: 180°C durante 8-12 minutos (los 5 min mueves para que se doren uniforme)
  - Horno: 200°C durante 20 min (los 10 min mueves para que se doren uniforme)
- 30 gr de queso panela en cubitos (1 PROTEÍNA)
- 60 gr de pollo desmenuzado (2 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- Para el recaudo: 3 jitomate, 1/4 de cebolla, chile chipotle, 1 taza de caldo de pollo, sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.

Cocer el jitomate y la cebolla, una vez cocidos licuarlos con el resto de los ingredientes para el recaudo. Lo vas a colar y regresarlo a una olla, cuando suelte el hervor apagar el fuego. En un plato coloca el pollo y las tortillas doradas, baña con el recaudo y decora con aguacate, queso panela y unos chiles picados.

### SNACK: 1 manzana + 10 almendras (O intercambio por snack del grupo #4)



### SASHIMI DE ATÚN

- 120 gr de atún fresco fileteado (en crudo) (3 PROTEÍNA)
- 1 pepino en rodajas
- 1 cucharadita de ajonjolí tostado
- Jugo de limón
- Salsa soya reducida en sodio
- Rodajas de chile serrano (opcional)
- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

Filetea el medallón de atún, extiende el atún en un plato y baña con salsa soya y jugo de limón. Agrega las rodajas de pepino, rodajas de chile serrano (opcional) y agrega ajonjolí tostado. Acompaña con tostadas ó arroz al vapor.

# VIERNES 31 DE ENERO 2025

INICIA TU DÍA: con un licuado verde.

## BANANA SPLIT OVERNIGHT OATS

- 1/2 taza de avena (2 CEREAL)
- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 tapita de esencia de vainilla
- Canela
- 3 cucharaditas de chía (0.5 GRASA)
- Endulzante al gusto
- 1/2 plátano (1 FRUTA)
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar (1 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de crema de cacahuete ó almendras (0.5 GRASA) + 3 nueces picadas (1 GRASA)

Una noche antes mezcla la avena, leche, vainilla, canela, chía, yogurt griego y tu endulzante favorito. Deja reposar toda la noche en el refrigerador. En la mañana agrega plátano en rodajas y crema de cacahuete, puedes agregar más canela.



## SNACK: Jícama y pepino (O intercambio por snack del grupo #6)

### SALMÓN CON CAMOTE Y ENSALADA:

- 120 gr de salmón (peso en crudo) (3 PROTEÍNA)
- Asar en un sartén y condimentar al gusto
- 60 gr de camote cocido (1 CEREAL)
- Ensalada al gusto ó vegetales al gusto.

Vas a asar el salmón con los condimentos a tu gusto, puedes utilizar sal y hierbas italianas. Acompaña de camote cocido y vegetales al gusto.



## SNACK: Tiramisú express \*VER RECETARIO (O intercambio por snack del grupo #3)

### TOSTADAS DE POLLO CREMOSO

- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- 90 gr de pechuga de pollo cocida y desmenuzada (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharada de yogurt griego
- Sal y pimienta
- Cilantro
- Limón al gusto

En un plato machaca el aguacate y mezcla con yogurt griego, sal, pimienta, cilantro picado, el pollo y limón al gusto. Arma tus tostadas y a disfruta.



# SÁBADO 1 DE FEBRERO 2025



## PAN FRANCÉS CON BLUEBERRIES:

- 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
- 3/4 taza de blueberries para decorar (1 FRUTA)

Bate el huevo con vainilla, canela, monk fruit y puedes agregar un chorrillo de leche. Remoja las rebanadas de pan y dora en un sartén. Sirve y decora con yogurt griego, blueberries y miel maple sin azúcar.

## **SNACK: Jícama y pepino con limón (O intercambio por snack del grupo #6)**



## PASTA ALFREDO

- 120 gr de pechuga de pollo (peso en crudo) (3 PROTEÍNA)
- 2/3 taza de espagueti cocido (2 CEREALES)
- Sal y pimienta
- Perejil
- Crema Alfredo: 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA) 1 cucharada de yogurt griego, sal, pimienta, ajo en polvo, 1 cucharada de queso parmesano (1 GRASA)
- Ensalada verde al gusto

Prepara la mezcla de la crema Alfredo y reserva. Sazona el pollo con sal y pimienta y asa en un sartén. En un bowl sirve la pasta cocida y mezcla con la crema Alfredo, agrega el pollo a la plancha y un poco de perejil picado. Acompaña de ensalada verde.

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



## JITOMATES RELLENOS

- 1 lata de atún en agua (3 PROTEÍNA)
- 1 tomate de bola (si esta muy chiquito puedes usar dos)
- Ajo en polvo
- Albahaca picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA)

Lava muy bien los jitomates y retira el relleno con ayuda de un cuchillo y cuchara y reserva. En un plato mezcla el atún, albahaca, aceite de oliva, ajo, cuando estén bien incorporados todos los ingredientes rellena los tomates y decora con más hojas de albahaca. Sirve y disfruta.

## DOMINGO 2 DE FEBRERO 2025



### TOSTADAS RANCHERAS

- 2 tostadas horneadas (1 CEREALES)
- 1 huevo estrellado ó revuelto (1 PROTEÍNA)
- 1/3 taza de frijoles molidos sin grasa (1 LEGUMINOSA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Salsa al gusto.

En un sartén con aceite cocinar el huevo estrellado o revuelto (como más te gusten), untar en las tostadas los frijoles, agregar el huevo y salsita mexicana.

**SNACK: 1 rice cake + 30 gr de requesón + 1/2 taza de blueberries (O intercambio por snack del grupo #3)**



### CARNITAS DE ATÚN Y ENSALADA

- 120 gr de atún fresco en cubitos (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Lechuga, apio, jitomate, pepino
- Limón y salsa soya
- Sal, pimienta
- Salsa verde y salsa mexicana al gusto

Partir el medallón de atún en cubitos y sellar el atún con aceite. Sazonar con una pizca de sal, pimienta, salsa de soya y el jugo de limón. Dejar el atún a que se dore muy bien. Servir en un plato sobre una cama de vegetales, acompañar de salsa verde y/o mexicana.

**SNACK: Pepino con limón y tajín (O intercambio por snack del grupo #6)**



### TOAST DULCE

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 60 gr de requesón (2 PROTEÍNA)
- 1/2 pera en rodajas (1 FRUTA)
- 2 cucharaditas de crema de almendras (1 GRASA)
- 10 almendras (1 GRASA)

Tuesta las rebanadas de pan. Unta el requesón y agrega las rodajas de pera, agrega crema de almendras, almendras, canela y miel maple azúcar.