



# SEMANA DOS

# RETO SIN FILTROS



MICROBIOTFIT.

**Tu éxito  
depende más  
de tu  
constancia  
que de tu  
talento.**

# SEMANA DOS

## RETO SIN FILTROS

Vamos a transformar nuestro cuerpo con amor y paciencia.

En un mes agradecerás haber iniciado desde HOY y si ya habías comenzado estoy segura que no te vas a arrepentir de continuar.

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					
<b>VERDURA</b>	-	<b>LIBRES</b>				
<b>FRUTA</b>	2		1		1	
<b>CEREAL</b>	5	2		2		1
<b>PROTEÍNA</b>	10	3	1	3		3
<b>GRASA A/B</b>	4	1		1	1	1

# MARZO 2025

## RETO SIN FILTROS

LUNES

3

D: HUEVO CON EJOTES  
C: PESCADO EMPAPELADO  
C: PIZZA MARGARITA

MARTES

4

D: MANGO CHIA PUDDING  
C: ENTOMATADAS  
C: NACHOS

MIÉRCOLES

5

D: CHAMPITACOS Y LICUADO  
C: CARNITAS DE ATUN Y  
ENSALADA  
C: LIBRE

JUEVES

6

D: BLUEBERRIE PANCAKES  
C: PECHUGA DE POLLO EN  
SALSA DE PIMIENTO  
C: SANDWICH MONTECRISTO

VIERNES

7

D: ENVUELTO DE HUEVO A LA  
MEXICANA  
C: SSOPE DE FRIJOLES CON  
QUESO  
C: ENSALADA DE EJOTES CON  
QUESO DE CABRA

SÁBADO

8

D: MUGCAKE DE CHOCOLATE  
C: HAMBURGUESA  
C: POLLO AGRIDULCE

DOMINGO

9

D: GREEN SANDWICH  
C: SOPA DE TORTILLA  
C: QUESAPITA BUFFALO

Barbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

# LISTA DE COMPRAS

## SEMANA UNO

Cantidad	Alimento
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>	
3/4 taza	Blueberries
2 piezas	Morrón naranja
2 piezas	Cebolla
1 unidad	Lechuga
1 unidad	Espinacas
1 unidad	Germinado
2 piezas	Manzana
1 taza	Ejotes
2 piezas	Jitomate
Al gusto	Chile serrano
3 piezas	Kiwi
3 piezas	Zanahoria
2 tazas	Fresas
2 piezas	Calabacita
2 piezas	Morrón amarillo
5 piezas	Naranja
1 taza	Champiñones
3/4 taza	Mango
1 pieza	Plátano
2 piezas	Rábanos
1 pieza	Chayote
Al gusto	Limonas
1 unidad	Cilantro
1/2 pieza	Papaya
1 pieza	Betabel
1 undad	Arúgula
1 pieza	Apio
1 unidad	Zanahoria baby

<b>CEREALES</b>	
1 1/2 taza	Avena
1 1/2 taza	Sopa de arroz
4 rebanadas	Pan de caja
10 piezas	Tortillas de maíz
3 piezas	Pan pita integral
1 pieza	Rice cake
60 gr	Totopos horneados
60 gr (o sopes)	Maseca
1/2 taza	Quinoa
4 piezas	Tostadas horneadas
120 gr	Chips de camote
1 unidad	Granola
1 pieza	Pan thins
<b>PROTEÍNAS</b>	
7 piezas	Huevo
510 gr	Pechuga de pollo
4 rebanadas	Pechuga de pavo
330 gr	Queso oaxaca light
120 gr	Pescado blanco
2 1/2 taza	Yogurt griego
30 gr	Queso fresco
60 gr	Queso panela
90 gr	Bistec
30 gr	Queso de cabra
150 gr	Atún en medallón
120 gr	Carne molida
6 piezas	Claros de huevo
<b>LEGUMINOSAS</b>	
1/3 taza	Frijoles molidos

# LISTA DE COMPRAS

## SEMANA UNO

Cantidad	Alimento
<b>GRASAS</b>	
1 unidad	Crema de cacahuete
20 piezas	Almendras
1 unidad	Aceite
1 pieza	Aguacate
29 piezas	Cacahuates
1 unidad	Chía
1 unidad	Crema light
1 pieza	Mazapán sin azúcar
<b>OTROS</b>	
1 unidad	Esencia de vainilla
1 unidad	Polvo para hornear
1 unidad	Monk fruit
1 unidad	Leche de almendras
1 unidad	Café
1 unidad	Sal
1 unidad	Pimienta
1 unidad	Ajo en polvo
1 unidad	Mostaza
1 unidad	Orégano

Cantidad	Alimento
<b>OTROS</b>	
1 unidad	Puré de tomate
1 unidad	Canela
1 unidad	Ajo
1 unidad	Vinagre balsámico
1 lata	Chipotle
1 unidad	Vinagre balsámico
1 lata	Jalapeños
1 unidad	Salsa buffalo
1 unidad	Salsa soya
1 unidad	Ajonjolí

# LUNES 3 DE MARZO 2025



## DESAYUNO

### HUEVO CON EJOTES

- 2 huevos + 2 claras (3 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de ejotes cocidos (VERDURA)
- Jitomate
- Cebolla
- Chile serrano
- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)

Cuece en agua hirviendo con un trozo de cebolla y sal los ejotes partidos dos en trozos de dos a tres centímetros. En un sartén con aceite guisa la cebolla, chile serrano y jitomate, cuando cambien de color agrega los ejotes. En un bowl bate el huevo y sazona con sal y pimienta al gusto. Agrega al sartén con los vegetales y deja cocinar por unos minutos. Sirve y acompaña con tortillas de maíz.

SNACK: 1 kiwi y medio (O intercambio por snack del grupo #1)



## COMIDA

### PESCADO EMPAPELADO

- 120 gr de pescado blanco (peso en crudo) (3 PROTEÍNA)
- 1 taza de zanahoria
- Calabacita
- Pimiento amarillo picados en julianas
- Rodajas de cebolla
- Condimentos al gusto
- 1/2 taza de sopa de arroz (2 CEREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

En un papel aluminio colocar el pescado y condimentar al gusto, agregar las verduras partidas en julianas y envolver muy bien. Colocar en una olla un poco de agua y la rejita para cocinar al vapor. Tarda aproximadamente 10 minutos. Servir y acompañar con sopa de arroz y aguacate.

SNACK: 2 naranjas en gajos + 14 cacahuates naturales (O intercambio por snack del grupo #4)



## CENA

### PIZZA MARGARITA:

- 1 pieza de pan pita (2 CEREALES)
- Espinacas picadas
- Champiñones
- Jitomate cherry
- 90 gr de queso oaxaca light ó mozzarella (3 PROTEÍNA)
- 3-4 cucharadas de puré de tomate

Untar en el pan pita el puré de tomate, agregar el queso rallado y todos los vegetales.

Hornear a 180°C durante 15-20 minutos.

# MARTES 4 DE MARZO 2025



## DESAYUNO

### MANGO CHÍA PUDDING

- 3/4 taza de mango (1 FRUTA)
- 7 cucharadas de chía (1 GRASA)
- 1 taza de yogurt griego (2 PROTEÍNA)
- 1/4 taza de avena (1 CEREAL)

Licúa 1/2 taza de mango con 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar y 1 cucharadita de esencia de vainilla. Sirve la mezcla en un refractario y mezcla con 7 cucharadas de chía y deja reposar toda la noche.

Al día siguiente sirve y decora con 1/3 taza de mango picado.

SNACK: 1 rice cake + 1/4 plátano + canela (O intercambio por snack del grupo #1)



## COMIDA

### ENTOMATADAS

- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 90 gr de pollo desmenuzado (3 PROTEÍNA)
- 30 gr de queso fresco (1 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de lechuga picada
- Rábanos
- 2 cucharaditas de crema light (1 GRASA)
- Salsa para las entomatadas (cocer jitomate, cebolla y ajo, licuar todos los ingredientes y condimentar al gusto)
- Acompañar de sopa de verduras (zanahoria, chayote y calabacita)

Calentar las tortillas, rellenar con el pollo, bañar con la salsa y agregar de topping lechuga, queso, rábanos y crema. Acompañar de sopa de verduras.

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



## CENA

### NACHOS

- 60 gr de totopos horneados susalia (2 CEREALES)
- 60 gr de bistec (2 PROTEÍNA)
- 30 gr de queso oaxaca light (1 PROTEÍNA)
- Jitomate, cebolla, chile jalapeño
- 3 cucharadas de guacamole (1 GRASA)

En un refractario colocar una cama de totopos y servir todos los ingredientes encima.

Si quieres que el queso se gratine puedes hornear a 180°C durante 8 minutos.



# MIÉRCOLES 5 DE MARZO 2025



## DESAYUNO

### CHAMPITACOS Y LICUADO

- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 1 taza de champiñones picados
- Cebolla, chile serrano
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- 60 gr de queso oaxaca light o mozzarella (2 PROTEÍNA)
- Cilantro y cebolla
- Licuado de fresa: 1 taza de fresas + 1 taza de leche de almendras + 1 cucharadita de fruto del monje o stevia + 10 almendras (1 FRUTA + 1 GRASA B)

Guisar la cebolla y chile serrano, posteriormente agregar los champiñones, sazonar al gusto y dejar cocinar. Calentar las tortillas en un comal y agregar el queso para que se gratine luego agregar los champiñones guisados, servir, decora con cilantro y cebolla y acompaña de un licuado.

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



## COMIDA

### CARNITAS DE ATÚN Y ENSALADA

- 150 gr de atún fresco en cubitos (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 1/4 pieza de aguacate (1 GRASA A)
- Lechuga, apio, jitomate, pepino
- Limón y salsa soya
- Sal, pimienta
- 4 tostadas horneadas (2 CERREAL)

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 y acompañar de tostadas.

SNACK: 60 gr de chips de camote o jícama (O intercambio por snack del grupo #1)



## CENA

### LIBRE:

- 2 CEREALES
- 3 PROTEÍNA
- 1 GRASA

# JUEVES 6 DE MARZO 2025



## DESAYUNO

### BLUEBERRIE PANCAKES

- 1/2 taza de avena (2 CEREALES)
- 1 huevo (1 PROTEÍNA)
- 3/4 taza de blueberries (1 FRUTA)
- 1/4 cucharadita de polvo para hornear, 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharadita de monkfruit, 1/4 taza de leche de almendras
- Topping: 2 cucharaditas de crema de cacahuete (1 GRASA)

Licuar todos los ingredientes, excepto las blueberries. Hotcakes: Formar los hotcakes en un sartén caliente y agregar las blueberries, tapar y cuando salgan burbujas voltear y dejar cocinar por el otro lado. Waffle: Coloca la mezcla en la waflera y deja cocinar por unos minutos hasta que te indique que está listo. Agrega crema de cacahuete y disfruta.

SNACK: Café capuchino (O intercambio por snack del grupo #6)



## COMIDA

### PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO:

- 150 gr de pechuga de pollo (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- Chiles morron naranja
- Cebolla
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo
- 1/2 de sopa de arroz (2 CEREAL)
- Ensalada: pepino, lechuga, espinaca y germinado

Para la salsa: asar 2 chiles morron color naranja pelar y desvenar, 1 trozo de cebolla, licuar y sazonar al gusto. Colocar en un sartén la salsa y agregar el pollo para que se cocine. Acompañar de de sopa de arroz y ensalada verde.

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



## CENA

### SANDWICH MONTECRISTO

- 2 rebanadas de pan de caja (2 CEREALES)
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 rebanadas de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)
- 60 gr de queso oaxaca ó mozzarella reducido en grasa (2 PROTEÍNA)
- 1 huevo (1 PROTEÍNA)
- 1/4 taza de leche de almendras SIN SABOR
- Sal y pimienta
- Ensalada verde al gusto

En un blato bate el huevo con la leche, sal y pimienta. Luego untaen las rebanadas de pan mostaza y rellena con la pechuga de pavo y el queso rallado. Aplasta un poco el sandwich para que quede firme y baña en el huevo batido. Dora en un sartén con aceite en spray por ambos lados y disfruta.

# VIERNES 7 DE MARZO 2025



## DESAYUNO

### ENVUELTO DE HUEVO A LA MEXICANA

- 1 pieza de pan pita (2 CEREALES)
- 2 huevos + 2 claras (3 PROTEÍNAS)
- Jitomate, cebolla y chile serrano
- Espinacas
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)

Cocinar el huevito revuelto con los vegetales. Calentar en un sartén el pan pita y rellenar con el huevito.

SNACK: Carlota de limón \*\*VER RECETARIO (O intercambio por snack del grupo #3)



## COMIDA

### SOPES DE FRIJOLES CON QUESO

- 60 gr de maseca (3 CEREALES)
- 60 gr de queso oaxaca light (2 PROTEÍNA)
- 1/3 taza de frijoles molidos sin grasa (1 LEGUMINOSA)
- 2 cucharaditas de crema light (1 GRASA)
- Cilantro, rábanos, cebolla
- Sal
- Salsa verde o roja al gusto

Forma los sopos mezclando la maseca, sal al gusto y 2-3 cucharadas de agua, amasa hasta que ya no se pegue en tus manos, si necesita más agua puedes agregarle poco a poco. Cocina en un comal a fuego medio bajo, por los dos lados.

Vas a untar los frijoles y agrega el queso rallado, puedes ponerlos en el fuego tapados para que el queso se gratine. Agrega cilantro, cebolla, rábanos y agrega crema y salsa al gusto.

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



## CENA

### ENSALADA DE EJOTES CON BETABEL Y QUESO DE CABRA:

- 1/2 taza de ejotes cocidos y picados en trozos de tres cm aproximadamente
- 1/2 taza de betabel cocido
- 1/2 taza de arúgula
- 1/2 taza de quinoa cocida (1 CEREAL)
- 3 nueces picadas (1 GRASA)
- Vinagre balsámico
- 60 gr de queso de cabra (3 PROTEÍNA)

Corta los ejotes en trozos de tres cm aproximadamente y cuece en agua hirviendo con sal. Cuece el betabel en agua hirviendo con todo y cáscara para evitar que se despigmente y pierda su sabor.

En un bowl mezcla el betabel cocido en cubitos, los ejotes cocidos, arúgula, quinoa cocida, nueces y aceite de oliva, sazona con sal, pimienta al gusto. Sirve y decora con queso de cabra.

# SABADO 8 DE MARZO 2025



## DESAYUNO

### MUGCAKE DE CHOCOLATE

- 1/2 taza de harina de avena (2 CEREAL)
- 1 cucharadita de monk fruit, 1/4 cucharadita de polvo para hornear
- 1 huevo + 2 claras (2 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharada de cacao
- 2 cucharadas de leche de almendras
- Crema dulce: 1/4 taza de yogurt griego + 1 cucharadita de esencia de vainilla + 1 cucharadita de monkfruit (0.5 PROTEÍNA)

Mezcla todos los ingredientes en una taza o molde apto para microondas y lo llevas al microondas por 1 min 40 seg a 2 minutos. Desmolda el panecito y lo partes en pedacitos. En un molde colocas trocitos del panecito luego crema dulce y así vas armando una torre hasta que termines los ingredientes.

SNACK: 1 taza de papaya + 1/4 taza de yogurt griego sin azúcar + 3 cucharadas de granola (1 FRUTA + 0.5 PROTEÍNA + 1 CEREAL)



## COMIDA

### HAMBURGUESA:

- 1 pieza de pan thin (1 CEREAL)
- 1 cucharadita de mayonesa light (1 GRASA)
- Mostaza al gusto
- 120 gr de carne molida de res ó de pollo (peso en crudo) (agregar a la carne cebolla picada y perejil, condimentar al gusto y armar la hamburguesa) cocinar a la plancha ó en el asador (3 PROTEÍNA)

Armar tu hamburguesa y agregar tus vegetales favoritos (cebolla, jitomate, lechuga) + acompañar de ensalada (lechuga, jitomate cherry, pepino, espinacas)

Acompaña con 2 cucharadas de aderezo ranch, zanahoria baby y baritas de apio.

SNACK: 60 gr de chips de camote + 14 cacahuates + chamoy (O intercambio por snack del grupo #4)

## CENA

### POLLO AGRIDULCE

- 120 gr de pechuga de pollo (en crudo) (3 PROTEÍNA)
- 1/4 taza de arroz cocido al vapor (1 CEREAL)
- 1 cucharadita de salsa soya
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 1/2 pieza de naranja
- Pimientos, brócoli y ajonjolí

Pica el pimiento en julianas y corta el brócoli en pedazos pequeños. Guisar el pollo en un sartén con aceite en spray y sazona con sal, pimienta y ajo en polvo. Cuando el pollo esté bien cocido agrega los vegetales picados y deja cocinar por 5 minutos más. Posteriormente condimenta con la salsa agridulce: jugo de naranja y salsa soya. Coloca una cama de arroz al vapor y agrega el pollo agridulce encima, decora con una pizca de ajonjolí y disfruta.



# DOMINGO 9 DE MARZO 2025



## DESAYUNO

### GREEN SANDWICH:

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 2 rebanadas de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)
- 30 gr de queso panela reducido en grasa (1 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/3 de aguacate (1 GRASA)
- germinado
- pimienta verde
- espinaca
- pepino
- 1 manzana (1 FRUTA)

Calentar las rebanadas de pan en un comal para que se tuesten un poco (este paso es opcional), untar la mostaza y agregar todos los ingredientes. Armar tu sandwich y partir por mitad.

Cuando termines tu sandwich te comes tu manzana.

SNACK: 2 naranjas (O intercambio por snack del grupo #1)



## COMIDA

### SOPA DE TORTILLA

- 4 tortillas doradas en la airfryer ó en el horno (2 CEREALES)  
180 C durante 8 min (airfryer) 15 min (horneadas)
- 30 gr de queso panela en cubitos (1PROTEÍNA)
- 90 gr de pollo desmenuzado (3 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- Para el recaudo: 3 jitomate, 1/4 de cebolla, chile chipotle, 1 taza de caldo de pollo ó 1 cucharadita de consomé de pollo, sal y pimienta al gusto

Cuece el jitomate y la cebolla, una vez cocidos licuarlos con el resto de los ingredientes para el recaudo. Lo vas a colar y regresarlos a una olla, cuando suelte el hervor apagar el fuego. Servir en una olla y agregar el resto de los ingredientes para armar tus opa de tortilla.

SNACK: 1 mazapán sin azúcar (O intercambio por snack del grupo #2)



## CENA

### QUESAPITA BUFFALO:

- 1 pieza de pan pita (2 CEREALES)
- 90 gr de queso oaxaca light (3 PROTEÍNA)
- Salsa buffalo al gusto
- Zanahoria, apio y espinacas
- 3 cucharadas de aderezo ranch (VER RECETARIO)
- Zanahoria baby
- Baritas de apio

Calienta el pan pita, unta la salsa buffalo y agrega el queso, cuando se gratine coloca en un plato y agrega los vegetales picados. Acompaña con zanahoria baby, baritas de apio y aderezo ranch casero.