



# 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 distribuir las.

\*\*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>	7	2		3		2
<b>PROTEÍNA</b>	13	4	1	4		4
<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 3/4 taza	Avena
2 1/4 taza	Sopa de arroz
4 rebanadas	Pan de caja
17 piezas	Tortillas de maíz
3 piezas	Pan pita integral
1 pieza	Rice cake
90 gr	Totopos horneados
80 gr (o sopas)	Maseca
1 taza	Quinoa
4 piezas	Tostadas horneadas
120 gr	Chips de camote
1 unidad	Granola
1 pieza	Pan thins
<b>PROTEÍNAS</b>	
8 piezas	Huevo
600 gr	Pechuga de pollo
6 rebanadas	Pechuga de pavo
480 gr	Queso oaxaca light
160 gr	Pescado blanco
2 1/2 taza	Yogurt griego
60 gr	Queso fresco
120 gr	Queso panela
120 gr	Bistec
30 gr	Queso de cabra
200 gr	Atún en medallón
180 gr	Carne molida
10 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 + 4 claras (3 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de ejotes cocidos (VERDURA)
- Jitomate
- Cebolla
- Chile serrano
- 3 tortillas de maíz (3 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

- 160 gr de pescado blanco (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- 1 taza de zanahoria
- Calabacita
- Pimiento amarillo picados en julianas
- Rodajas de cebolla
- Condimentos al gusto
- 3/4 taza de sopa de arroz (3 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
- 120 gr de queso oaxaca light ó mozzarella (4 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

- 3 tortillas de maíz (3 CEREALES)
- 120 gr de pollo desmenuzado (4 PROTEÍNA)
- 60 gr de queso fresco (2 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

- 90 gr de totopos horneados susalia (3 CEREALES)
- 90 gr de bistec (3 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

- 3 tortillas de maíz (3 CEREALES)
- 1 taza de champiñones picados
- Cebolla, chile serrano
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- 90 gr de queso oaxaca light o mozzarella (3 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

- 200 gr de atún fresco en cubitos (peso en crudo) (5 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:

- 3 CEREALES
- 4 PROTEÍNA
- 1 GRASA

# JUEVES 6 DE MARZO 2025



## DESAYUNO

### BLUEBERRIE PANCAKES

- 3/4 taza de avena (3 CEREALES)
- 2 huevo (2 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:

- 180 gr de pechuga de pollo (peso en crudo) (5 PROTEÍNA)
- Chiles morron naranja
- Cebolla
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo
- 3/4 de sopa de arroz (4 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
- 4 rebanadas de pechuga de pavo (2 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 + 4 claras (4 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

- 80 gr de maseca (4 CEREALES)
- 120 gr de queso oaxaca light (4 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 taza de quinoa cocida (2 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
- 180 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 (5 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

- 150 gr de pechuga de pollo (en crudo) (4 PROTEÍNA)
- 3/4 taza de arroz cocido al vapor (3 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)
- 90 gr de queso panela reducido en grasa (3 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

- 8 tortillas doradas en la airfryer ó en el horno (4 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 regresarlo 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)
- 120 gr de queso oaxaca light (4 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.