

MENÚ SEMANA CUATRO

SPRING HABITS



BIENVENIDOS!

¡A nuevos hábitos, que seguro van a cambiar tu vida!

Esta primer semana te invito a que disfrutes de este nuevo estilo de vida, procura organizar tus comidas desde un día antes ó dedicar un día a la semana para tener alimentos ya listos (como el pollo, frijoles, sopa de arroz, pasta, etc...), para que entre semana, que es cuando trabajamos, sea mucho más sencilla la preparación de los alimentos.

No se trata de hacerlo de manera perfecta, sino de hacerlo de manera constante... Así como cuando vas caminando, si te caes te levantas y sigues caminando, lo mismo sucede aquí, si un día fallas con la alimentación NO PASA NADA, a la siguiente comida o al día siguiente te recuperas.

Te comparto tres consejos para mantenerte constante:

1. Planea tu menú semanal y realiza las compras (ya tienes este paso avanzado con el menú)
2. Dedicar unas horas a dejar cosas preparadas (bolsas de licuados verdes, verduras cocidas, las proteínas pesadas, arroz o pasta cocida, etc)
3. Ten claro el por qué has decidido comenzar este cambio, cuando la meta es clara el camino se vuelve más sencillo.

¡GRACIAS POR PERMITIRME ACOMPAÑARTE EN ESTE PROCESO!

No olvides compartir tus recetas favoritas y etiquetarme en @nutricionsinfiltrosmx @retosinfiltrosmx

¡INICIAMOS SEMANA
CUATRO!

IMPORTANTE:

- Bebe al menos **2 litros** de **agua** al día.
- No olvides **pesar y medir** tus alimentos es muy importante consumir las cantidades indicadas, evita picotear entre comidas.
- **Evita comer menos** de lo indicado "porque así vas a ahorrar calorías", recuerda que la comida es energía y lo que esta indicado es lo que TU cuerpo necesita para realizar las actividades diarias.
- Si no puedes hacer ejercicio, procura **mantenerte activa** durante el día. No uses elevador, escaleras eléctricas, estacionase lejos, si vas a ir a un lugar cerca de tu casa intenta ir caminando.
- Por lo menos los días que son desayunos dulces primero tomar un **licuado verde**, puedes basarte en el recetario de licuados verdes, para asegurarte de que no te tardes mucho en prepararlo, deja bolsitas ziploc listas con los ingredientes en el congelador y así en la mañana solo pones todo en la licuadora, agregas agua y listo. Puedes tomarlo también todos los días.

¡INICIAMOS SEMANA
CUATRO!

**Solo debes
mirar
atrás,
para ver lo
lejos que
has
llegado.**

¡INICIAMOS!

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					
VERDURA	-	LIBRES				
FRUTA	2		1		1	
CEREAL	4	2		1		1
PROTEÍNA	9	2	1	3		3
GRASA A/B	4	1		1	1	1

SPRING HABITS

LUNES

28

D: Tostadas de frijoles
C: Tacos de pollo cremoso
C: Smoothie

MARTES

29

D: Omelette
C: Pasta arrabiata
C: Pizza mexicana

MIERCOLES

30

D: Golden milk pancakes
C: Salmón al tajín
C: Tostadas de asada con frijoles

JUEVES

01

D: Mollete tradicional
C: Carnitas de atún con ensalada
C: Quesadillas

VIERNES

02

D: Smoothie
C: Picadillo con aceituna
C: Ensalada de betabel

SABADO

03

D: Churros
C: Calabacitas poblanas
C: Ceviche de queso panela

DOMINGO

04

D: Huevo y fruta con yogurt
C: Carne en su jugo
C: Pastelito de zanahoria

LISTA DE COMPRAS

semana cuatro

Cantidad	Alimento
FRUTAS Y VERDURAS	
1 pieza	Platano
2 taza	Frambuesas
Al gusto	Limonas
4 piezas	Jitomate
3 pieza	Cebolla
1 pieza	Piña
1 unidad	Lechuga
1 unidad	Espinaca
4 piezas	Pepino
3 piezas	Guayabas
6 varita	Apio
3 pieza	Nopal
2 piezas	Chile poblano
1 taza	Frutos rojos
2 pieza	Zanahoria
4 piezas	Calabacita
1 pieza	Chayote
1 taza	Champiñones
1 pieza	Betabel
1 1/2 taza	Blueberries
8 piezas	Tomate verde
1 pieza	Jengibre
1 unidad	Perejil
1 pieza	Manzana
1 pieza	Kiwi
1 pieza	Pimiento de colores
1 pieza	Papaya
1 unidad	Jícama
4 piezas	Cebolla cambray
1 unidad	Rábanos
1 unidad	Cilantro

Cantidad	Alimento
PROTEÍNAS	
4 pieza	Huevo
10 piezas	Claros de huevo
160 gr	Salmón
90 gr	Bistec
210 gr	Queso oaxaca light
160 gr	Medallón de atún
3 1/2 taza	Yogurt griego
270 gr	Queso panela
60 gr	Queso de cabra
210 gr	Pechuga de pollo
120 gr	Camaronas
180 gr	Cuete de res
120 gr	Carne molida
CEREALES	
1 taza	Avena en hojuelas
10 piezas	Tostadas horneadas
1/3 pieza	Bolillo
6 piezas	Tortillas de maíz
2 rebanadas	Pan
2/3 taza	Pasta cocida
1 pieza	Pan pita
1 taza	Elote desgranado
LEGUMINOSAS	
1 taza	Frijoles cocidos
2/3 taza	Frijoles molidos

LISTA DE COMPRAS

semana cuatro

Cantidad	Alimento
GRASAS	
9 piezas	Nueces
1 unidad	Aceite
18 gr	Chocolate sin azúcar
3 pieza	Aguacate
14 piezas	Cacahuates
4 cucharadita	Chía
20 piezas	Almendras
1 unidad	Aceite de coco/ghee
1 unidad	Crema de cacahuete
6 piezas	Aceitunas
1 cucharada	Parmesano
OTROS	
1 unidad	Polvo para hornear
1 unidad	Golden milk
1 unidad	Leche de almendras
1 unidad	Miel maple sin azúcar
1 unidad	Tajín
1 unidad	Salsa soya
1 unidad	Sal
1 unidad	Pimienta
1 unidad	Esencia de vainilla
1 unidad	Stevia/Monk fruit
1 unidad	Vinagre balsámico
1 unidad	Canela
1 unidad	Albahaca
1 unidad	Orégano
1 unidad	Chile en hojuelas

1 unidad	Puré de tomate
Opcional	Jalapeños
1 unidad	Comino
1 unidad	Siracha
1 unidad	Ajo en polvo
OPCIONAL	Mamut

LUNES 28 DE ABRIL

desayuno



TOSTADAS DE FRIJOLES

- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)
- 1/3 taza de frijoles molidos (1 LEGUMINOSA)
- Nopales, jitomate, cebolla, cilantro, chile serrano, limón y sal
- 60 gr de queso fresco o panela (2 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

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: 10 almendras + 1 taza de jícama (SNACK #2)

comida

TACOS DE POLLO CREAMOSO

- 120 gr de pechuga de pollo (peso en crudo) (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharada de yogurt griego, 1 cucharadita de salsa siracha (o chipotles molidos), sal y pimienta
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- Espinacas picadas, apio picado

Mezcla la pechuga de pollo con yogurt griego, siracha, ajo en polvo, sal y pimienta. En un sartén con aceite lo vas a cocinar. Luego calienta tus tortillas, arma tus taquitos. Decora con espinacas y apio. Disfruta.



SNACK: 1 tortilla de maíz + 30 gr de queso panela light (O intercambio por snack del grupo #3)

cena

SMOOTHIE

- 3/4 taza de blueberries (1 FRUTA)
- 1 taza de yogurt griego (2 PROTEÍNA) ó ½ scoop de proteína en polvo
- 1 taza de leche de almendras
- 2 cucharaditas de crema de cacahuete (1 GRASA)
- Un puñito de espinaca baby

licúa todos los ingredientes y disfruta.



MARTES 29 DE ABRIL

desayuno

OMELETTE & LICUADO VERDE

- 1 huevo y dos claras (2 PROTEÍNA)
- Espinacas, jitomate y cebolla picada (vegetales al gusto)
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Let it glow (VER RECETARIO DE LICUADOS VERDES)

En un plato hondo batir el huevo y las claras con un tenedor, sazonar al gusto. Guisar en un sartén con aceite la cebolla finamente picada y cuando cambie de color agregar el huevo batido, tapar y cuando este cocido agregar el jitomate y las espinacas y doblar, vuelve a tapar y deja que se termine de cocinar. Agregar salsa al gusto y disfrutar.



SNACK: 1 manzana + 1 cucharada de crema de cacahuete (O intercambio por snack del grupo #4)

comida

PASTA ARRABIATA

- 120 gr de camarones (3 PROTEÍNA)
- 2/3 taza de pasta cocida (2 CEREALES)
- Jitomate, cebolla, ajo
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA A)
- Albahaca fresca, orégano, sal, pimienta, chile en hojuelas
- 1 cucharadita de parmesano (1 GRASA)

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

cena

PIZZA A LA MEXICANA

- 1 pieza de pan pita integral (1 CEREAL)
- Pure de tomate
- Pimiento
- Cebolla morada
- Jalapeño en rodajas
- 90 gr de queso oaxaca light (3 PROTEÍNA)

Unta el puré de tomate y agrega el queso rallado. Luego agrega los vegetales picados y va al horno hasta que el queso se gratine y el pan pita quede doradito.



MIÉRCOLES 30 DE ABRIL

desayuno

GOLDEN MILK PANCAKES

- 1/2 taza de avena en hojuelas (2 CEREALES)
- 1 huevo + 2 claras de huevo (2 PROTEÍNA)
- 1/4 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 plátano (1 FRUTA)
- 1 cucharadita de mezcla de golden milk
- 1/4 taza de leche de almendras
- Miel maple sin azúcar
- 3 nueces (1 GRASA)

Licúa todos los ingredientes. En un sartén caliente a fuego bajo arma tus pancakes y tapa. Cuando le salgan burbujas voltea y cocina por el otro lado. Sirve y decora con miel maple sin azúcar y nueces picadas.



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

comida

SALMÓN AL TAJÍN

- 160 gr de salmón (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- Tajín
- Limón
- Salsa soya baja en sodio
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Pico de gallo: jitomate, cebolla morada, 1/4 taza de piña picada, chile serrano, jugo de limón y sal)
- Ensalada verde

Mezcla la salsa soya, aceite de oliva, limón y Tajín y deja marinar el salmón durante 10 minutos. Cocina en un sartén al termino que prefieras. Sirve el salmón y corona con el pico de gallo con piña, acompaña de ensalada.



SNACK: 18 gr de chocolate arriba del 70% cacao(O intercambio por snack del grupo #2)

cena

TOSTADAS DE ASADA Y FRIJOLES

- 2 tostadas horneadas (1 CEREALES)
- 60 gr de bistec en cubitos (2 PROTEÍNA)
- 3 cucharadas de guacamole (1 GRASA)
- 1/2 taza de frijoles recién cocidos (1 LEGUMINOSA)

En un sartén antiadherente vas a asar el bistec y sazona al gusto. Prepara el guacamole mezclando aguacate, cebolla picada, chile serrano, limón y sal al gusto. En tus tostadas coloca la carne asada, frijoles cocidos y el guacamole, puedes agregar salsa extra al gusto.



JUEVES 1 DE MAYO

desayuno



MOLLETE TRADICIONAL

- 1/3 de bolillo ó 1 pieza de pan thins (1 CEREAL)
- 1/3 taza de frijoles molidos (1 LEGUMINOSA)
- 30 gr de queso rallado (1 PROTEÍNA)
- Salsa bandera
- Jugo verde “El imparable” (VER RECTARIO DE JUGOS VERDES) (1 FRUTA)

En un bolillo sin migajón unta los frijoles y agrega el queso rallado. Va al comal, freidora o al horno a que el queso se derrita. Sirve y decora con salsa bandera. Acompaña con un licuado verde.

SNACK: 1 mamut (VER RECETARIO DE POSTRES) (SNACK #4)

comida

CARNITAS DE ATÚN Y ENSALADA

- 160 gr de atún fresco en cubitos (4 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: Pepilocos: pepino picado + 14 cacahuates + Tajín y limón (O intercambio por snack del grupo #2)

cena

QUESADILLAS

- 2 tortillas de maiz (2 CEREALES)
- 90 gr de queso oaxaca light (3 PROTEÍNA)
- Rajas de chile poblano
- Cebolla
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

En un sartén dora la cebolla y el chile poblano, cuando estén suaves retira del fuego. Calienta tus tortillas, rellena de queso y deja que se gratine. Rellena con el chile poblano y aguacate.



VIERNES 2 DE MAYO

desayuno



SMOOTHIE

- 1 taza de yogurt griego (2 PROTEÍNA)
- 1 taza de frutos rojos congelados (1 FRUTA)
- Esencia de vainilla
- Gotitas de stevia
- Para decorar: 4 cucharaditas de chía + 10 almendras (2 GRASA B)

Para los días que tengas prisa puedes desayunar un smoothie, es importante que siempre incluyas:

- Algo de carbohidratos (puede ser fruta, avena, granola, etc)
- Algo de proteína (yogurt griego, proteína en polvo, queso cottage, etc)
- Algo de grasa (almendras, nueces, crema de nueces, chía, etc)
- No te olvides de vitaminas (puede ser fruta y/o verduras)

SNACK: verduras cocidas con Tajín (O intercambio por snack del grupo #6)

comida

PICADILLO CON ACEITUNAS

- 120 gr de carne magra moda (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- 2 cucharadas de cebolla picada 1 calabacita picada
- 1/4 taza de zanahoria picada, 1/2 taza de jitomate cherry
- 6 aceitunas verdes picadas (1 GRASA)
- Sal, pimienta, orégano
- 3 cucharadas de puré de tomate
- 4 tostadas horneadas (2 CEREALES)

En un sartén guisa la cebolla picada junto con la calabacita, zanahoria y los jitomates, sazona con sal pimienta y orégano y cuando estén cocidos retira del fuego. En el mismo sartén guisa la carne molida, sazona con sal y pimienta, cuando esté bien cocida agrega de nuevo los vegetales y las aceitunas picadas. Agrega el puré de tomate y rectifica el sazón. Sirve y disfruta. Acompaña de ensalada verde.



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

cena

ENSALADA DE BETABEL

- 1 betabel cocido en rodajas
- 1 taza de espinacas picadas
- El jugo de 2 limones
- Vinagre balsámico
- Sal y pimienta
- 3 nueces picadas (1 GRASA B)
- 60 gr de queso de cabra (3 PROTEÍNA)
- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)

En un plato coloca el betabel cocido, partido en rodajas, agrega limón, sal, pimienta y 1 cucharadita de vinagre balsámico. Agrega las espinacas picadas, nueces y el queso de cabra. ¡DISFRUTA!



SÁBADO 3 DE MAYO

desayuno



CHURROS

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 1 huevo + 2 claras (2 PROTEÍNA)
- Esencia de vainilla
- Monk fruit, canela
- 1 cucharadita de mantequilla ghee o aceite de coco (1 GRASA)
- Miel maple sin azúcar

Bate el huevo con una cucharadita de esencia de vainilla y canela, sumerge las rebanadas de pan y dora en un sartén engrasado. Cuando estén bien doraditos parte en palitos y empaniza en una mezcla de canela y monk fruit. Sirve y acompaña de café o tu té favorito.

SNACK: 3/4 taza de piña (O intercambio por snack del grupo #1)

comida

CALABACITAS POBLANAS

- 60 gr de pechuga de pollo cocida y desmenuzada (2 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de rajas de chile poblano
- 1 taza de elote desgranado (2 CEREALES)
- Sal, pimienta y 1 cucharada de yogurt griego sin azúcar
- 60 gr de queso panela light (2 PROTEÍNA)
- 2 calabacitas

Mezcla la pechuga de pollo cocida, con rajas de chile poblano (previamente asadas), sal, pimienta, yogurt griego SIN AZÚCAR, elote desgranado y queso panela en cubitos. Cuece en agua hirviendo dos calabacitas por 10 minutos. Cuando las calabacitas estén cocidas, parte por la mitad retira el relleno (el relleno mezcla con el pollo que preparaste. Rellena tus calabacitas, sirve y disfruta.



SNACK: 3/4 taza de blueberries (O intercambio por snack del grupo #1)

cena

CEVICHE DE QUESO PANELA

- 90 gr de queso panela (3 PROTEÍNA)
- 3-4 tomates verdes
- 1 cucharada de cebolla picada
- Chile serrano (OPCIONAL)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA)
- Limón al gusto
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- Sal de grano

Pica el queso panela y todos los vegetales finamente. Mezcla con aceite de oliva, aguacate, limón y sal de grano. Sirve y disfruta.



DOMINGO 4 DE MAYO

desayuno



HUEVO Y FRUTA CON YOGURT

- 1 huevo + 2 claras de huevo (2 PROTEÍNA)
- Jitomate, cebolla, chile serrano (vegetales al gusto)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA A)
- 1 taza de papaya (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: Jícama y pepino con limón y tajín (SNACK #6)

comida

CARNE EN SU JUGO

- 180 gr de cuete de res (peso en crudo) (3 PROTEÍNA)
- 5 tomates verdes, 1/4 de cebolla blanca, 3 - 4 cebollitas cambray, chile serrano (opcional)
- Sal, pimienta, comino
- Rábanos, cilantro y cebolla
- Limón
- 1/2 taza de frijoles de la olla (1 LEGUMINOSA)
- 1 tortilla de maíz (1 CEREAL)

Licúa los tomates verdes, cebolla, sal, pimienta, comino y un trozo de chile serrano. Pones la salsa a hervir en una olla, mientras pica el cuete de res y sazona con sal y pimienta, lo pones en la salsa con las cebollitas cambray y dejas cocinar por varios minutos. Sirve y agrega frijoles cocidos, cebolla y cilantro picadillo, rábanos y limón al gusto.



SNACK: 3 cucharadas de guacamole + pepino en rodajas (O intercambio por snack del grupo #2)

cena

PASTELITO DE ZANAHORIA

- 1/2 taza de avena (2 CEREALES)
- 1/4 taza de claras (1 PROTEÍNA)
- 1/2 plátano (1 FRUTA)
- 1 cucharada de canela, 1/4 cucharadita de polvo para hornear, 1 cucharadita de vainilla, Stevia o monkfruit al gusto.
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- Para el betún mezclar: 1/2 taza yogurt griego (1 PROTEÍNA), canela, monkfruit y agregar 3 nueces picadas (1 GRASA)

Licuar todos los ingredientes y verter en un molde apto para microondas y agregar 1/4 taza de zanahoria rallada. Meter al microondas durante 1 minuto 40 segundos (DEPENDIENDO DE LA POTENCIA DE TU HORNO PUEDE SER MÁS) ó en el horno a 180°C durante 10-15 minutos. Decora con el betún.

