



SEMANA TRES

RETO SIN FILTROS



MICROBIOTFIT.

Eres mucho

y mereces

mucho



SEMANA TRES

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

MARZO 2025

RETO SIN FILTROS

LUNES

10

D: GANSITO
C: ENSALADA DE POLLO Y FRESAS
C: COSTRA DE QUESO

MARTES

11

D: MUG CAKE SABOR PAY DE LIMÓN
C: ENSALADA DE DURAZNO Y SALMÓN
C: CHILI DOG

MIÉRCOLES

12

D: HUEVO CON CHORIZO VEGANO
C: PECHUGAS RELLENAS
C: PIÑA MANGO SMOOTHIE

JUEVES

13

D: SMOOTHIE ANTIOXIDANTE
C: TOSTADAS DE SALPICÓN DE POLLO
C: PESTO SANDWICH

VIERNES

14

D: TOAST DE REQUESÓN
C: TACOS DE CAMARONES A LA MEXICANA CON CÚRCUMA
C: ENSALADA GRIEGA CON PASTA

SÁBADO

15

D: SANDWICH DE HUEVO DURO Y AGUACATE
C: PAPA RELLENA
C: CALABACITA PIZZA

DOMINGO

16

D: MOLLETES CON CHORIZO VEGANO
C: PESCADO A LAS FINAS HIERBAS
C: SINCRONIZADAS

Barbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

LISTA DE COMPRAS

SEMANA TRES

Cantidad	Alimento
FRUTAS Y VERDURAS	
3 tazas	Champiñones
2 piezas	Chile guajillo
1 pieza	Chile chilacate
54 piezas	Uvas
Al gusto	Limonas
4 piezas	Pepino
5 piezas	Jitomate
1 unidad	Cilantro
2 cebollas	Cebolla
1 pieza	Cebolla morada
1 unidad	Lechuga
1 1/2 taza	Fresas
1 pieza	Plátano
1/2 taza	Blueberries
1 pieza	Chayote
1 pieza	Calabacita
1 pieza	Zanahoria
Al gusto	Chile serrano
2 piezas	Naranjas
1 unidad	Espinacas
1 unidad	Arúgula
1 pieza	Jícama
2 piezas	Duraznos
1 pieza	Pera
3 piezas	Calabacita
1 pieza	Manzana
1 unidad	Perejil
1 pieza	Piña

FRUTAS Y VERDURAS	
1 pieza	Mango
2 piezas	Nopales
1 pieza	Pimiento verde
CEREALES	
1/2 pieza	Birote
5 piezas	Papas cambray
2 piezas	Rice cake
4 piezas	Tortillas de maíz
1/4 taza	Amaranto
6 rebanadas	Pan de caja
2 piezas	Tostadas horneadas
1/2 taza	Avena
1 pieza	Pan para hot dog
1 taza	Quinoa
1/2 taza	Pasta
1/2 taza	Sopa de arroz
2 tazas	Palomitas
3 cucharadas	Granola
1 pieza	Papa
PROTEÍNAS	
180 gr	Queso panela
120 gr	Pescado blanco
2 reb	Pechuga de de pavo
300 gr	Queso oaxaca light
3 tazas	Yogurt griego
360 gr	Pechuga de pollo
6 piezas	Huevo
180 gr	Carne molida
90 gr	Requesón

LISTA DE COMPRAS

SEMANA TRES

Cantidad	Alimento
PROTEÍNAS	
120 gr	Camarones
90 gr	Bistec
120 gr	Salmón
LEGUMINOSAS	
1/2 taza	Frijoles
GRASAS	
1 unidad	Aceite
36 gr	Chocolate sin azúcar
3 cucharaditas	Chía
1 pieza	Aguacate
7 piezas	Nuez de la india
10 almendras	Almendras
3 piezas	Nueces
18 piezas	Pistaches
5 piezas	Aceituna negra
1/4 taza	Harina de almendra
1 unidad	Crema de cacahuete
OTROS	
1 unidad	Sal
1 unidad	Ajo en polvo
1 unidad	Comino
1 unidad	Orégano

Cantidad	Alimento
OTROS	
1 unidad	Vinagre blanco
1 unidad	Romero
1 unidad	Mermelada sin azúcar
1 unidad	Fruto del monje/stevia
1 unidad	Esencia de vainilla
1 unidad	Leche de almendras
1 unidad	Pesto
1 unidad	Polvo para hornear
1 unidad	Vinagre balsámico
1 unidad	Puré de tomate
1 unidad	Cúrcuma
1 unidad	Chile chipotle molido
1 unidad	Miel maple sin azúcar
1 unidad	Canela
1 pieza	Chockeobleas
1 unidad	Cacao

LUNES 10 DE MARZO 2025



DESAYUNO

GANSITO SALUDABLE (2 GRASA + 2 PROTEÍNA + 0.5 FRUTA)

- 1/4 taza de harina de almendras
- 1 cucharada de cacao, 1 cucharadita de polvo para hornear, monk fruit, 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de leche vegetal
- 1 huevo
- Relleno/toppings:
 - Chocolate sin azúcar derretido 18 gr
 - 1 cucharadita de mermelada de fresa
 - 2 cucharadas de yogurt griego

Procedimiento: Mezcla todos los ingredientes secos y luego incorpora los ingredientes húmedos. Vas a verter la mezcla en un molde apto para microondas. Lleva al microondas durante 2 minutos (el tiempo depende de la potencia de tu horno) Desmolda y has un espacio para rellenar el gansito. Agrega mermelada de fresa y yogurt. Por ultimo baña con chocolate derretido sin azúcar y congela por 15 minutos. Que lo disfrutes!

SNACK: 18 piezas de uvas (O intercambio por snack del grupo #1)



COMIDA

ENSALADA DE POLLO Y FRESAS:

- 1/2 taza de fresas (0.5 FRUTA)
- Lechuga
- Lechuga
- Espinacas
- Arúgula
- 120 gr de pechuga de pollo (peso en crudo) (3 PROTEÍNA)
- 3 nueces picadas (1 GRASA)
- 1/2 taza de quinoa cocida (2 CEREAL)

Asar la pechuga de pollo. En un bowl mezcla todos los ingredientes y agrega vinagre balsámico, sal y pimienta al gusto.

SNACK: Vegetales cocidos al gusto (O intercambio por snack del grupo #6)



CENA

COSTRA DE QUESO:

- 90 gr de queso oaxaca rallado (3 PROTEÍNA)
- 60 gr de bistec asado (2 PROTEÍNA)
- 1 taza de ensalada de nopales

En un comal caliente coloca el queso rallado y deja dorar, encima agrega la carne asada y dobla. Sirve y acompaña de ensalada de nopales.

MARTES 11 DE MARZO 2025



DESAYUNO

MUGCAKE SABOR PAY LIMÓN

- 1/2 taza de avena en hojuelas (2 CEREALES)
- 1 huevo (1 PROTEÍNA)
- 1/4 cucharada de yogurt griego (0.5 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla, 1 cucharadita de polvo para hornear, gotitas de limón, 1 cucharadita de monk fruit
- 1/4 taza de leche de almendras

Licuar todos los ingredientes y verter la mezcla en una taza o molde apto para microondas. Cocinar en el microondas por 1 min 40 segundos a 2 minutos ó en el horno a 180°C por 8-10 min.

Betún: 1/4 taza de yogurt griego (0.5 PROTEÍNA), gotitas de limón, gotitas de stevia y esencia de vainilla. Sirve tu panecito y decora con el betún y ralladura de limón.

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



COMIDA

ENSALADA DE DURAZNO ASADO Y SALMÓN

- 2 duraznos en rodajas, asados con canela (1 FRUTA)
- 90 gr de salmón a la plancha (3 PROTEÍNA)
- 7 nueces de la india (1 GRASA B)
- 10 almendras (1 GRASA B)
- Vinagre balsámico
- Espinaca y arúgula

En un bowl mezclar espinacas y arúgula con vinagre balsámico, encima agregar los duraznos asados, el salmón y queso. Decora con nueces y almendras.

SNACK: 18 piezas de uvas (O intercambio por snack del grupo #1)

CENA

CHILI DOG

- 1 pieza de pan para hotdog (3 CEREALES)
- 90 gr de carne molida (peso en crudo) (2 PROTEÍNA)
- 30 gr de queso oaxaca light (1 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Cebolla picada en medias lunas
- Puré de tomate, orégano, chile chipotle
- Jitomate picado

En un sartén con aceite guisar la cebolla y cuando esté transparente agregar puré de tomate, orégano, chipotle molido y jitomate picado, cuando este suave el jitomate agregar la carne molida, condimenta con sal y pimienta y dejar cocinar por unos 10 minutos.

Calienta el pan para hot dog al vapor y rellena de la carne que preparaste, por ultimo agrega queso rallado y hornea a 180°C por 5-8 min ó en un sartén tapado para que el queso se derrita.

Puedes terminar de decorar con cilantro y cebolla al gusto.



MIÉRCOLES 12 DE MARZO 2025



DESAYUNO

HUEVOS CON CHORIZO DE CHAMPIÑÓN:

- 2 huevos (2 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- Chorizo de champiñón

En un sartén agrega aceite y los huevos, agrega sal al gusto y el chorizo de champiñón. Sirve en tortillas de maíz y agrega salsa al gusto.

Chorizo de champiñón: 1 taza de champiñones finamente picados, guisar en un sartén con una cucharadita de aceite (1 GRASA), cuando estén guisados agregar un adobo licuando 2 chiles guajillo, 1 chile chilacate, (los chiles previamente remojados cinco minutos en agua hirviendo), sal con ajo, comino molido, orégano, 4 cucharadas de agua (donde remojaste los chiles), 2 cucharadas de vinagre blanco.

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



COMIDA

PECHUGAS RELLENAS:

- 120 gr de pechuga de pollo aplanada (peso en crudo) (3 PROTEÍNA)
- Rellenar con 3 cucharadas de requesón (1 PROTEÍNA) y espinacas
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 1/4 taza de sopa de arroz (1 CEREAL)
- Ensalada verde (pepino, lechuga, espinaca, germinado)

Extender la pechuga de pollo y agregar el requesón y las espinacas, doblar y utilizar un palillo para que no se abra. Sazonar con sal, pimienta y ajo en polvo y en un sartén con aceite cocinar, te recomiendo que lo tapes para que se cocine bien.

Acompañar de sopa de arroz y ensalada.

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



CENA

PIÑA-MANGO SMOOTHIE:

- 1 taza de leche de almendras
- 1/4 taza de piña (0.5 FRUTA)
- 1/4 taza de mango (0.5 FRUTA)
- 1 taza de yogurt griego (2 PROTEÍNA)
- 3 cucharadas de granola (1 CEREAL)

Licúa todos los ingredientes y decora con granola.

JUEVES 13 DE MARZO 2025



DESAYUNO

SMOOTHIE ANTIOXIDANTE

- 1 taza de yogurt griego (2 PROTEÍNA)
- 1 taza de fresas congeladas (1 FRUTA)
- 1 cucharadita de monkfruit o stevia
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 taza de leche de almendras

Licúa todos los ingredientes y de topping agrega:

- 1/4 plátano rebanado (0.5 FRUTA)
- 1/4 taza de amaranto tostado (1 CEREAL)
- 1/2 taza de blueberries (0.5 FRUTA)
- 3 cucharaditas de chía (0.5 GRASA B)
- 1 cucharadita de crema de cacahuete (0.5 GRASA B)

SNACK: Chayote y calabacita con limón y sal (O intercambio por snack del grupo #6)



COMIDA

TOSTADAS DE SALPICÓN DE POLLO

- 90 gr de pechuga pollo de desmenuzado (3 PROTEÍNA)
- 1 taza de zanahoria
- Pepino
- Lechuga rallada
- 1/2 jitomate picado
- Chile serrano al gusto
- Limón y sal
- 1 paquete de salmas ó 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

Cocer la pechuga de pollo y desmenuzarla, ya que esta a temperatura ambiente, mezclar en un bowl el pollo con todos los vegetales, agregar limón y condimentar al gusto. Puedes servirlo en tostadas horneadas y agregar aguacate.

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



CENA

PESTO SANDWICH:

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 90 gr de queso panela ó con pollo a la plancha me fascina (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de pesto (1GRASA)
- Jitomate y espinacas

Calentar en un comal las rebanadas de pan, untar el pesto y rellenar de queso panela en cubitos, jitomate en rodajas y espinacas al gusto.

VIERNES 14 DE MARZO 2025



DESAYUNO

TOAST DE REQUESÓN

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 60 cucharadas de requesón (2 PROTEÍNA)
- 1/2 pera (1 FRUTA)
- Miel maple sin azúcar
- 18 pistaches ó 2 cucharadita de crema de cacahuete (1 GRASA B)

En un comal tostar las rebanadas de pan, untar el requesón y decorar con pera picada, pistaches y miel maple sin azúcar.

Puedes acompañar de un té verde, té matcha latte, café americano ó café capuchino.

SNACK: Licuado verde al gusto (O intercambio por snack del grupo #6)



COMIDA

CAMARONES A LA MEXICANA CON CÚRCUMA

- 120 gr de camarones (3 PROTEÍNA)
- Cebolla, jitomate y calabacita
- Sal
- Pimienta
- Cúrcuma (opcional)
- 1/2 taza de quinoa cocida (2 CEREALES)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)

Freír en un sartén cebolla, jitomate y calabacita. Posteriormente agrega los camarones y mezcla todo muy bien, sazona con sal, pimienta y cúrcuma, la cúrcuma es opcional pero le da un sabor delicioso. Cuando estén cocidos los camarones agrega la quinoa cocida, mezcla y sirve. Puedes decorar con perejil picado.

SNACK: 1 manzana + 1/2 taza de yogurt griego + canela al gusto (O intercambio por snack del grupo #3)



CENA

ENSALADA GRIEGA CON PASTA

- 1/2 taza de pasta cocida (1 CEREAL)
- Pepino
- Jitomate
- Cebolla morada
- 60 gr de queso panela (2 PROTEÍNA)
- 5 aceitunas negras (1 GRASA)
- Vinagreta: perejil, sal, pimienta, limón

En una olla con agua hirviendo y sal vas a cocer la pasta. Deja enfriar la pasta y pica en cubitos los vegetales y la panela, las aceitunas partelas por mitad o en rodajas. Mezcla todos los ingredientes y agrega la vinagreta.

SABADO 15 DE MARZO 2025



DESAYUNO

SANDWICH DE HUEVO DURO Y AGUACATE:

- 1 huevo cocido + 2 claras de huevo cocido (2 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate en cubitos (1 GRASA)
- Jitomate en rodajas y espinacas
- Limón
- Sal y pimienta al gusto
- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)

En una olla con agua hirviendo cocina los huevos durante 15 minutos aproximadamente. Pela y a dos retira la yema, pica en cubitos y coloca en un recipiente, machaca el aguacate, mezcla con el huevo cocido. Agrega limón, sal y pimienta y arma tu sandwich, agrega rodajas de jitomate y espinacas.

SNACK: 1 paquete individual de chockeoblas (O intercambio por snack del grupo #4)

COMIDA



PAPA RELLENA CON CARNE:

- 1 papa cocida al vapor (promedio 120 gr) (2 CEREALES)
- 90 gr de carne molida guisada con sal y pimienta al gusto (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite para guisar la carne (1 GRASA)
- 30 gr de queso oaxaca light rallado (1 PROTEINA)
- Champiñones
- Ensalada verde (pepino, lechuga, espinaca, pimiento verde) (VEGETALES)

En una olla al vapor cocinar la papa (puedes picarla con un tenedor para que se cocine más rápido) Parte por la mitad y retira un poco del relleno, el relleno lo vas a guisar con champiñones y la carne molida (puedes condimentar al gusto).

Rellena la papa con la carne, champiñones y el relleno de la papa que retiraste. Agrega encima queso y lleva al horno a 200°C durante 8-10 minutos, para que se gratine el queso.

Sirve y acompaña de ensalada verde

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



CENA

CALABACITA PIZZA:

- 2 calabacitas en rodajas
- 90 gr de queso oaxaca light (3 PROTEÍNA)
- Puré de tomate
- Orégano y albahaca.

Partir en rodajas las calabacitas y retirar el exceso de agua, agregar el puré de tomate, queso oaxaca rallado y condimentar con orégano y albahaca.

Puedes cocinar en un sartén tapado, en el horno a 180°C por 10 minutos.

DOMINGO 16 DE MARZO 2025

DESAYUNO



MOLLETES CON CHORIZO DE CHAMPIÑÓN

- 1/2 de birote salado sin migajón ó 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 1/3 taza de frijoles molidos sin grasa (1 LEGUMINOSA)
- 30 gr de queso panela light (1 PROTEÍNA)
- Chorizo de champiñón

En un comal calentar el birote o rebanadas de pan, untar los frijoles molidos y agregar el queso panela en rodajas delgadas. Hornear a 180°C durante 8-10 minutos. Servir y agregar chorizo de champiñón.

Chorizo de champiñón: 1 taza de champiñones finamente picados, guisar en un sartén con una cucharadita de aceite (1 GRASA), cuando estén guisados agregar un adobo licuando 2 chiles guajillo, 1 chile chilacate, (los chiles previamente remojados cinco minutos en agua hirviendo), sal con ajo, comino molido, orégano, 4 cucharadas de agua (donde remojaste los chiles), 2 cucharadas de vinagre blanco

SNACK: 18 piezas de uvas (O intercambio por snack del grupo #1)

COMIDA



PESCADO A LAS FINAS HIERBAS

- 120 gr de pescado blanco en trozos (crudo) (3 PROTEÍNA)
- el jugo de un limón y rodajas de limón
- Sal, pimienta y romero
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA A)
- 5 papitas cambray (1 CEREAL)
- Pepino y jitomate en rodajas con limón y sal

Marina el pescado en el jugo de limón, sal, pimienta y romero durante 5 minutos, coloca una cama de rodajas de limón en un sartén y encima el pescado, tapa y deja cocinar por unos 15 minutos.

Sirve y acompaña de papitas cambray guisadas con una cucharadita de aceite. Pepino y jitomate en rodajas.

SNACK: Gansito toast: 1 rice cake + 1 cucharadita de mermelada sin azúcar + 18 gr de chocolate derretido sin azúcar (O intercambio por snack del grupo #4)

CENA

SINCRONIZADAS:

- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 2 rebanadas de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)
- 60 gr de queso oaxaca light (2 PROTEÍNA)
- Salsa mexicana: pepino, cebolla, jitomate y cilantro
- Lechuga
- Salsa al gusto

En un comal calentar las tortillas, agregar el queso y las rebanadas de pechuga de pavo y armar como un tipo sandwich. Servir y decorar con salsa mexicana, lechuga y salsa al gusto.

