



SEMANA UNO
RETO SIN FILTROS

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.

¡GRACIAS POR PERMITIRME ACOMPAÑARTE EN ESTE PROCESO!

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

¡INICIAMOS SEMANA UNO!

IMPORTANTE:

- Bebe al menos 2 litros de agua al día.
- Puedes tomarte un licuado verde todos los días (solo vegetales sin fruta)
- 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.

¡INICIAMOS SEMANA UNO!

NOTA MENTAL:

**No medir mi
progreso
con la regla
de otra
persona.**

JULIO

LUNES

14

D: Hotcakes sabor pay de limón
C: Ensalada thai
C: Veggie sandwich

MARTES

15

D: Muffins de huevito
C: Pollo agridulce
C: Taquitos de carne asada

MIERCOLES

16

D: Blueberrie mugcake
C: Flautas de pollo
C: Crepas saladas

VIERNES

17

D: Chunky monkey smoothie
C: Tortitas de quinoa
C: Sandwich acórese

SABADO

18

D: Chilaquiles verdes con pollo
C: Fajitas de res
C: Pizza margarita

JUEVES

19

D: Tostadas de frijoles con huevo
C: Pollo al cilantro
C: Ceviche de quinoa con menta

DOMINGO

20

D: Pan francés relleno
C: Chicken tenders y sopa crema
C: Atún con galletas

LISTA DE COMPRAS

semana uno

| Cantidad | Alimento |
|-------------------|---------------|
| FRUTAS Y VERDURAS | |
| Al gusto | Limonas |
| 2 pieza | Manzana |
| 1 unidad | Tomate cherry |
| 2 pieza | Zanahoria |
| 1 unidad | Menta |
| 1 unidad | Cilantro |
| 1 unidad | Lechuga |
| 3 pieza | Pepino |
| 1 unidad | Espinacas |
| 2 pieza | Plátano |
| 3 pieza | Jitomate |
| 1 unidad | Germinado |
| 2 piezas | Champiñones |
| 1 pieza | Cebolla |
| 2 pieza | Naranja |
| 4 pieza | Pimientos |
| 1 unidad | Brocoli |
| 3 taza | Fresa |
| Al gusto | Salsa verde |
| 2 tazas | Blueberries |
| Al gusto | Chile serrano |
| 2 piezas | Nopales |
| 1 unidad | Papaya |
| 2 pieza | Calabacita |
| 1 pieza | Jícama |
| 1 1/2 taza | Mango |
| 1 unidad | Albahaca |
| - | Licudo verde |

| CEREALES | |
|-----------------|------------------------------|
| 1 3/4 taza | Avena en hojuelas |
| 7 rebanadas | Pan de caja |
| 1 pieza | Rice cake |
| 1 1/2 taza | Arroz cocido |
| 4 piezas | Tortillas de maíz |
| 1 unidad | Granola |
| 4 piezas | rosadas horneadas |
| 1 taza | Quinoa cocida |
| 60 gr | Totopos horneados |
| 60 gr | Chips de betabel o camote |
| 1 pieza | Pan pita |
| 10 piezas | Galletas habaneras |
| PROTEÍNAS | |
| 7 pieza | Huevo |
| 4 taza | Yogurt griego |
| 160 gr | Salmón |
| 240 gr | Queso panela |
| 6 piezas | Claros de huevo |
| 6 rebanadas | Pechuga de pavo |
| 630 gr | Pechuga de pollo |
| 120 gr | Bistec |
| 30 gr | Requesón |
| 2 lata | Atún en agua |
| 120 gr | Bistec |
| 120 gr | Queso oaxaca |
| LEGUMINOSAS | |
| 2 cucharadas | Hummus |
| 1/3 taza | Frijoles molidos |

LISTA DE COMPRAS

semana uno

| Cantidad | Alimento |
|----------|------------------------------|
| OTROS | |
| 1 unidad | Vainilla |
| 1 unidad | Polvo para hornear |
| 1 unidad | Lecne de almendras |
| 1 unidad | Monk fruit/stevia |
| 1 unidad | Ajo |
| 1 unidad | Jengibre |
| 1 unidad | Salsa soya |
| 1 unidad | Sal |
| 1 unidad | Pimienta |
| 1 unidad | Miel maple sin azúcar |
| 1 unidad | Mermelada sin azúcar |
| 1 unidad | Chamoy sin azúcar |
| 1 unidad | Gelatina de fresa sin azúcar |
| 1 unidad | Café |
| 1 unidad | Chipotles |
| 1 unidad | Cacao en polvo |
| 1 unidad | Tajín reducido en sodio |
| 1 unidad | Vinagre balsamico |
| 1 unidad | Puré de tomate |
| 1 unidad | Canela |
| 1 unidad | Matcha |

| Cantidad | Alimento |
|----------|----------------------|
| GRASAS | |
| 1 unidad | Aceite |
| 1 unidad | Crema de cacahuete |
| 45 gr | Chocolate sin azúcar |
| 1 pieza | Aguacate |
| 1 unidad | Crema light |

LUNES 14 DE JULIO

D
E
S
A
Y
U
N
O



HOTCAKES 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
- 1/8 de taza de leche de almendras

Licuar todos los ingredientes y preparar tus hotcakes en un sartén. Betún: 1/4 taza de yogurt griego (0.5 PROTEÍNA), el jugo de un limón, gotitas de stevia y esencia de vainilla.

Arma una torre de hotcake y un poco de betún, así hasta terminar con todos los hotcakes. Al final agrega más betún y para decorar ralladura de limón. Decorar con 3/4 taza de blueberries (1 FRUTA)

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

C
O
M
I
D
A



ENSALADA THAI

- 4 piezas jitomate cherry
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 1 hoja de menta picada
- Cilantro picado al gusto
- 1/4 taza de lechuga picada
- 1/2 pepino en rodajas
- 1/4 taza de espinacas
- 160 gr de salmon a la plancha (5 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite para cocinar el salmón {1 GRASA}
- Aderezo: Ajo picado, jengibre rallado, jugo de un limones, salsa soya, sal, pimienta y 1 cucharadita de miel maple sin azúcar
- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)

Mezclar todos los vegetales con el aderezo. Montar el salmón y disfrutar.

SNACK: Bites de plátano con chocolate y crema de cacahuete: 1/2 plátano + 1 cucharadita de crema de cacahuete + 8 gr de chocolate sin azúcar. (O intercambio por snack del grupo #4)

C
E
N
A



VEGGIE SANDWICH

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 2 cucharadas de hummus (1 GRASA B)
- Rodajas de jitomate
- Germinado
- Pepino
- Lechuga
- 90 gr de queso panela light (3 PROTEÍNA)

Tostar en un comal las rebanadas de pan. Untar el hummus y agregar todos los vegetales y la panela. Servir y puedes acompañar de un té o café.

MARTES 15 DE JULIO

DESAYUNO



MUFFINS DE HUEVITO

- 1 huevo + 2 claras (2 PROTEÍNA)
- 40 gr/2 rebanadas de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)
- Champiñones
- Espinacas
- Cebolla
- Sal y pimienta
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- 1 rebanada de pan (1 CEREAL)

En un bowl mezcla el huevo, las claras, los vegetales finamente picados y la pechuga de pavo. Sazona al gusto y coloca en moldes para cupcakes. Hornea a 180°C durante 12-15 minutos (en la Air Fryer durante 8 minutos).

Sirve y decora con aguacate y salsa al gusto. También puedes hacerlo como omelette.

Acompañar de 1 taza de papaya (1 FRUTA)

SNACK: 1 rice cake + 1 cucharada de mermelada sin azúcar (O intercambio por snack del grupo #1)

COMIDA



POLLO AGRIDULCE

- 150 gr de pechuga de pollo (en crudo) (4 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de arroz cocido al vapor (2 CEREALES)
- 1 cucharadita de salsa soya
- Jugo de media naranja
- Salsa soya
- Ajo en polvo
- Pimientos, brócoli y ajonjolí
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)

Pica el pimiento en julianas y corta el brócoli en pedazos pequeños. Guisar el pollo en un sartén con aceite 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, salsa soya y ajo en polvo. Coloca una cama de arroz al vapor y agrega el pollo agridulce encima, decora con una pizca de ajonjolí y disfruta.

SNACK: Fresapica: 1 taza de fresas picadas + chamoy sin azúcar, Tajín y gelatina de fresa sin azúcar. Mezcla todos los ingredientes y congela. (O intercambio por snack del grupo #1)

CENA



TAQUITOS DE CARNE ASADA:

- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 90 gr de bistec asado (3 PROTEÍNA)
- Cebolla, cilantro, limón
- Jitomate
- 3 cucharadas de guacamole (1 GRASA)
- Salsa verde al gusto

Asa la carne en un sartén o al carbon sin agregar nada de grasa. En un comal calienta las tortillas y rellena con el bistec, vegetales, salsa y guacamole al gusto.

MIÉRCOLES 16 DE JULIO

D
E
S
A
Y
U
N
O



BLUEBERRIE MUGCAKE

- 1/2 taza de avena (2 CEREALES)
- 1 huevo (1 PROTEÍNA)
- 3/4 taza de blueberries (1 FRUTA)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 taza de leche de almendras.
- 2 cucharaditas de crema de cacahuete (1 GRASA B)

Licuar todos los ingredientes excepto las blueberries, viertes la mezcla en una taza o tupper apto para microondas, agregas las blueberries y lo metes al microondas durante 1 min 40 segundos (depende la potencia de tu horno)

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

C
O
M
I
D
A



FLAUTAS DE POLLO

- 2 tortillas de maíz ó 6 tortillas mission ligeras (2 CEREALES)
- 90 gr de pechuga de pollo desmenuzada (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita 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.

2. Horno: precalienta a 200°C hornea aproximadamente por 15-20 minutos.

3. Airfryer: 200°C durante 10 minutos.

Sirve y decora con lechuga picada, pico de gallo, crema, guacamole, requesón y agrega salsa al gusto.

SNACK: Barritas de yogurt congelado: 1/2 taza de yogurt griego + 1 cucharadita de esencia de vainilla + fruto del monje + 1/2 taza de frutos rojos + 1 cucharadita de granola (O intercambio por snack del grupo #3)

C
E
N
A



CREPAS SALADAS:

- 1/4 taza de avena (1 CEREAL)
- 4 claras de huevo (2 PROTEÍNA)
- una pizca de sal
- 2 cucharadas de leche de almendra sin azúcar.
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Relleno: 4 rebanadas de pechuga de pavo, espinacas y jitomate (2 PROTEÍNA)

Licuar todos los ingredientes y cocinar en un sartén con 1 cucharadita de aceite.

Para el relleno guisar rebanadas de pechuga de pavo, espinacas y jitomate. Rellenar la crepa y doblar, agregar aderezo de chipotle (VER RECETARIO DE SALSAS Y ADEREZOS)

JUEVES 17 DE JULIO

D
E
S
A
Y
U
N
O



TOSTADAS DE FRIJOLES Y HUEVO:

- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)
- 1/3 taza de frijoles molidos (1 LEGUMINOSA)
- 2 huevos estrellados, revueltos o cocidos (2 PROTEÍNA)
- 30 gr de queso panela (1 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- Salsa de pico de gallo: jitomate, cebolla, chile serrano, cilantro
- 2 nopales asados (VERDURA)

En una tostada unta los frijoles y agrega los huevos al gusto, luego agrega aguacate, queso y salsa de pico de gallo. Acompaña con vegetales. Acompañar de 1 naranja (1 FRUTA)

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

C
O
M
I
D
A



POLLO AL CILANTRO

- 150 gr de pechuga pollo (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- 1 puñito de cilantro
- El jugo de 3 limones
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- 1/2 taza de sopa de arroz (2 CEREALES)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Verduras al vapor

Licuar el cilantro, limón y condimentos al gusto, servir en un sartén caliente y agregar la pechuga de pollo a cocinar. Acompañar de arroz y 1 taza de verduras al vapor.

SNACK: 1/2 taza de yogurt griego + 1 taza de fresas + 1 cucharadita de vainilla y fruto del monje (O intercambio por snack del grupo #3)

C
E
N
A



CEVICHE DE QUINOA CON MENTA

- 1/3 taza de quinoa cocida (1 CEREAL) Por un tanto de quinoa agregas dos tantos de agua y cocinas igual que el arroz, hasta que el agua se absorba y la quinoa este esponjosa.
- Jitomate picado
- Cebolla morada picada
- Pimiento rojo picado
- Pepino picado
- Jugo de limón
- Menta picada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA)
- 30 gr de queso panela (1 PROTEÍNA)

En un bowl mezcla todos los ingredientes y deja reposar al menos 10 minutos para que se integren los sabores. Sirve y disfruta!

VIERNES 18 DE JULIO

DESAYUNO



CHUNKY MONKEY SMOOTHIE

- 1 1/2 taza de yogurt griego Ó 1 scoop de proteína (3 PROTEÍNA)
- 1 plátano congelado (2 FRUTA)
- 1 cucharadita de monkfruit o stevia
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 2 cucharaditas de crema de cacahuete (1 GRASA B)
- 3 cucharadas de avena (1 CEREAL)

Desayuno para llevar, licúa todos los ingredientes, de preferencia que el plátano esté congelado. Sirve y disfruta!

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

COMIDA



TORTITAS DE QUINOA

- 2/3 taza de quinoa cocida (2 CEREALES)
- 1 lata de atún (3 PROTEÍNA)
- 2 claras de huevo (1 PROTEÍNA)
- Sal, pimienta, ajo en polvo
- 1 taza de espinacas picadas finamente, cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)

Mezcla todos los ingredientes en un bowl y arma tus tortitas. En un sartén con aceite dora tus tortitas por ambos lados.

Sirve y acompaña con ensalada con vinagreta balsámica.

- Lechuga
- Espinacas
- Jitomate
- Pepino
- Cebolla morada
- Vinagreta balsámica.

SNACK: Mangonada: 3/4 taza de mango congelado + agua + hielos + Tajín reducido en sodio (O intercambio por snack del grupo #1)

CENA



TOAST CAPRESE

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 90 gr de queso panela (3 PROTEÍNA)
- Rodajas de jitomate
- Hojas de albahaca
- Espinaca
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA)
- Vinagre balsámico

Vas a tostar las rebanadas de pan para que quede el sandwich más crunchy, luego rellena con todos los ingredientes adereza con vinagre balsámico y aceite de oliva. Disfruta.

SÁBADO 19 DE JULIO

D
E
S
A
Y
U
N
O



CHILAQUILES VERDES CON POLLO

- 60 gr de totopos horneados susalia (2 CEREALES)
- 60 gr de pechuga de pollo desmenuzada (2 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA A)
- Salsa verde al gusto

En un plato colocar los totopos y agregar la pechuga de pollo, bañar en salsa verde y decorar con aguacate, cebolla picada y cilantro.

Acompañar de 1 taza de papaya (1 FRUTA)

SNACK: 1 taza de papaya + 18 gr de chocolate derretido sin azúcar (O intercambio por snack del grupo #4)

C
O
M
I
D
A



FAJITAS DE RES

- 150 gr de bistec crudo en cubitos (4 PROTEÍNA)
- Pimiento verde y rojo
- Cebolla blanca
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de sopa de arroz (2 CEREAL)

En un sartén con aceite guisar la cebolla fileteada, cuando torne a un color transparente agregar el bistec en cubitos, una vez que cambie de color agregar los pimientos y tapar. Dejar cocinar durante 10 minutos a fuego bajo.

Servir y acompañar de sopa de arroz.

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

C
E
N
A



PIZZA MARGARITA:

- 1 pieza de pan pita integral o 1/2 pieza del normal (1 CEREAL)
- Hojas de albahaca
- Rodajas de calabacita
- Jitomate cherry
- 120 gr de queso oaxaca light (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.

DOMINGO 20 DE JULIO

D
E
S
A
Y
U
N
O



PAN FRANCÉS RELLENO (DE MIS FAVORITOS)

- 2 rebanadas de pan bimbo cero cero (2 CEREALES)
- 1 huevo (1 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de vainilla
- Canela en polvo al gusto
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar (1 PROTEÍNA)
- 1 taza de fresas picadas (1 FRUTA)
- 1 cucharadita de monkfruit

En un bowl mezcla el huevo, la clara, vainilla y canela con ayuda de un tenedor. Sumerge las rebanadas de pan y lleva a dorar en un sartén con un poco de aceite en aerosol. Para el relleno lleva las fresas picadas con una cucharadita de monkfruit al microondas durante 1-2 minutos (hasta que queden suaves y puedas aplastarlas con un tenedor), mezcla con el yogurt griego. Arma una torre de una rebanada de pan, agrega un poco del relleno, coloca la otra rebanada de pan y baña con el resto de la mezcla.

Antes del pan francés prepara un licuado verde (VER RECETARIO DE BEBIDAS)

SNACK: té matcha latte ó golden milk + 3/4 taza de mango (O intercambio por snack del grupo #1)

C
O
M
I
D
A



Chicken tenders y sopa crema:

- 150 gr de pechuga de pollo partida en tiras largas (4 PROTEÍNA)
- 1 huevo (1 PROTEÍNA)
- 1/4 taza de harina de avena (2 CEREALES)
- sal y pimienta al gusto
- 5 segundos de aceite en spray (1 GRASA)

OPCIÓN 1 AIRFRYER (400F por 5 minutos, los sacas y los bañas en salsa bufalo y los metes otros 5 minutos)

OPCIÓN 2 HORNO (precalienta a 425F hornea durante 10 min bañalos en salsa bufalo y vuelvelos a meter durante otros 10 min)

Sopa crema: dorar en un sartén 1 calabacita y un trozo pequeño de cebolla, licuar y agregar 1/2 taza de agua y 1 cucharadita de consome. Dejar hervir en una olla y condimentar al gusto con sal y pimienta.

SNACK: 1 chocolate turín sin azúcar (15 gr)
(O intercambio por snack del grupo #2)

C
E
N
A



ATÚN CON GALLETAS

- 1 lata de atún en agua (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharaditas de crema light (1 GRASA)
- Pimienta al gusto
- 1/2 taza de zanahoria, chayote y calabacita finamente picados
- 10 galletas habaneras (2 CEREALES)

Cocer los vegetales. Drenar la lata de atún y mezclar con la mayonesa y pimienta, agregar los vegetales y armar tus galletas.