



MENÚ

SEMANA TRES

RETO SIN FILTROS

Barbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

*hasta que todo
sea como lo
soñamos...*

LISTA DE COMPRAS

Cantidad	Alimento
FRUTAS Y VERDURAS	
1 pieza	Cebolla
Al gusto	Chile serrano
3 piezas	Guayaba
1 unidad	Apio
1 unidad	Espinaca
2 pieza	Nopal
3 pieza	Pepino
36 piezas	Uvas
5 pieza	Zanahoria
1 unidad	Albahaca
7 pieza	Jitomate
2 pieza	Manzana
6 pieza	Calabacita
2 pieza	Chayote
1 pieza	Kiwi
2 taza	Rajas poblanas
2 taza	Blueberries
1 pieza chica	Coliflor
1 pieza chica	Brócoli
1 unidad	Lechuga
Al gusto	Limones
1 pieza	Betabel
1 unidad	Jitomate cherry
1 1/2 taza	Fresas
1 pieza	Platano
2 pieza	Pimiento rojo
-	Licuada verde
-	Salsa al gusto

CEREALES	
1l rebanada	Pan de caja
8 piezas	Tostadas horneadas
5 piezas	Pretzels
1 taza	Avena
20 gr	Fideos
4 piezas	Tortillas de maíz
1/2 taza	Arroz al vapor
1 paquete	Salmas
2/3 taza	Espagueti
1/3 taza	Quinoa cocida
1/3 taza	Elote
1 pieza	Rice cake
PROTEÍNA	
3 pieza	Huevo
12 piezas	Claras de huevo
8 rebanadas	Pechuga de pavo
420 gr	Pechuga de pollo
1 1/2 taza	Yogurt griego
180 gr	Queso panela
30 gr	Queso cottage
180 gr	Queso oaxaca
240 gr	Bistec
1 lata	Atún en agua
120 gr	Salmón
60 gr	Queso de cabra
90 gr	Cuete cocido
120 gr	Atún en medallón
LEGUMINOSAS	
1/3 taza	Frijoles

LISTA DE COMPRAS

Cantidad	Alimento
GRASAS	
1 unidad	Aceite
2 piezas	Aguacate
62 gr	Chocolate s/a
1 unidad	Pesto
14 piezas	Cacahuates sin sal
3 piezas	Nueces
1 unidad	Crema de almendras
1 unidad	Crema light
1 unidad	Crema de cacahuate
OTROS	
1 unidad	Ajo en polvo
1 unidad	Salsa buffalo
1 unidad	Pimienta
1 unidad	Vinagre balsámico
1 unidad	Leche de almendras
1 unidad	Vainilla
1 unidad	Monk fruit/stevia
1 unidad	Albahaca
1 unidad	Romero
1 unidad	Orégano
1 unidad	Sal
1 unidad	Polvo para hornear
1 unidad	Salsa soya
1 unidad	Jalapeños
1 unidad	Chockeobleas
1 unidad	Canela
1 unidad	Chipotles

Cantidad	Alimento
PANACOTA DE FRUTOS ROJOS	
1/3 taza	Leche de almendras
1 1/2 cucharadita	Grenetina
1 unidad	Vainilla
1 unidad	Monk fruit
1 taza	Yogurt griego
1/2 taza	Fresas

PORCIONES:

Entre paréntesis cada ingrediente, de cada receta dice a qué grupo de alimento pertenece y a cuántas porciones equivale. En caso de que algún alimento no te guste o no encuentras puedes revisar el documento “SMAE” que es el sistema de equivalentes, ahí podrás encontrar los diferentes grupos de alimentos y lo que equivale una porción. Así que si quisieras cambiar algún alimento solo multiplica la cantidad de porciones que viene en tu menú por el alimento que quieras cambiar.

Por ejemplo:

Si tu menú dice: 60 gr de pechuga de pollo (2 PROTEÍNA)

En el SMAE encontrarás que 1 porción equivale a 30 gr de queso panela, así que si te tocan dos porciones podrás cambiar el pollo por 60 gr de queso panela.

TODOS LOS DÍAS TOMAR UN SMOOTHIE DE PROTEÍNA:

- 1 scoop de proteína
- 5 gr de creatina
- 2 cucharaditas de crema de almendras
- Una porción de fruta
- 1 taza de leche de almendras

LUNES 8 DE DICIEMBRE

DESAYUNO



HUEVITO CON PAVO

- 2 huevo + 4 claras (4 PROTEÍNA)
- 40 gr/2 reb de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)
- Cebolla y chile serrano (opcional)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 2 rebanada de pan (2 CEREAL)
- Licuado verde (Ver recetario de bebidas) (1 FRUTA)

En un sartén con aceite dora la pechuga de pavo picada, aquí puedes guisar la cebolla y el chile serrano; luego agrega el huevo, sazona con sal al gusto. Sirve y acompaña de un pan tostado y un licuado verde.

SNACK: Uvas agri dulces: 18 uvas + jugo de limón + monk fruit. Mezcla todos los ingredientes y congela (O intercambio por snack del grupo #1)

COMIDA



BUFFALO SALAD

- 150 gr de pechuga de pollo cocida y desmenuzada (5 PROTEÍNA)
- 1 cucharada de yogurt griego sin azúcar
- Ajo en polvo
- 1-2 cucharadas de salsa buffalo
- 2 varitas de apio
- 1 zanahoria
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- 6 tostadas horneadas (3 CEREAL)

Pica la zanahoria y el apio finamente. En un bowl mezcla los vegetales con el pollo, yogurt griego, salsa buffalo y sazona al gusto. Sirve en tostadas y acompaña de aguacate.

SNACK: Pretzels cubiertos de chocolate: 5 pretzels + 18 gr de chocolate sin azúcar. (O intercambio por snack del grupo #4)

CENA



TOAST DE PESTO Y TOMATE

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 120 gr de queso panela (4 PROTEÍNA)
- 2 cucharaditas de pesto (1 GRASA)
- Espinaca picada
- Albahaca
- Rodajas de jitomate
- Pimienta
- Vinagre balsámico

Tuesta las rebanadas de pan y unta el pesto, agrega espinaca picada y corta el jitomate y queso panela en rodajas. Arma tu toast y confimenta con pimienta y vinagre balsámico.

MARTES 9 DE DICIEMBRE

DESAYUNO



AVENA SABOR SNICKERS

- 1/2 taza de avena (2 CEREALES)
- 3/4 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 taza de yogurt griego (2 PROTEÍNA)
- 14 cacahuates sin sal (1 GRASA)
- 18 gr de chocolate arriba del 70% cacao (1 GRASA)
- 1 cucharadita de vainilla
- Monk fruit/stevia

En una olla cocina la avena con leche de almendras y agrega vainilla y endulzante. Cuando esté cocida, apaga el fuego y mezcla con el yogurt griego. Sirve y decora con chocolate derretido y cacahuates.

SNACK: 1 manzana + 30 gr de queso cottage + canela (O intercambio por snack del grupo #3)

COMIDA



SOPA DE FIDEO CON POLLO

- 60 gr de fideos crudos (3 CEREAL)
- 1 zanahoria
- 1 calabacita
- 1 chayote
- 2 jitomates
- Un trozo pequeño de cebolla
- Albahaca, romero, orégano, sal y pimienta
- 150 gr de pechuga de pollo cocida y desmenuzada (5 PROTEÍNA)

Pica los vegetales en trozos del tamaño que tu prefieras. Licua los jitomates, cebolla, albahaca, romero y orégano con 2 tazas de agua natural. Vas a verter el recaudo en una olla y sazona con, sal, pimienta. Cuando suelte el hervor agrega los fideos y los vegetales y si es necesario agrega más agua (depende cuánto caldito quieras). Deja cocinar por unos minutos. Sirve y agrega la pechuga de pollo.

(O intercambio por snack del grupo #4)

CENA



QUESADILLAS RELLENAS

- 3 tortillas de maíz (3 CEREALES)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 1 taza de rajas (puedes comprar las congeladas)
- Jitomate
- Cebolla
- Sal y ajo en polvo
- 120 gr de queso oaxaca light (4 PROTEÍNA)

En un sartén guisa la cebolla, rajas y jitomate y sazona al gusto. Agrega el queso rallado y deja dorar por unos minutos. Calienta tus tortillas y arma las quesadillas.

MIÉRCOLES 10 DE DICIEMBRE

DESAYUNO



BLUEBERRIE PANCAKES

- 1/2 taza de avena (2 CEREALES)
- 1/2 taza claras de 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
- 2 cucharaditas de crema de almendras (1 GRASA)

Licuar todos los ingredientes, excepto las blueberries y la crema de almendras. Formar los hotcakes en un sartén caliente y agregar las blueberries, tapar y cuando salgan burbujas voltear y dejar cocinar por el otro lado. Sirve y decora con crema de almendras.

SNACK: 1 huevo cocido (O intercambio por snack del grupo #5)

COMIDA



BISTEC ASADO CON ARROZ Y VERDURAS:

- 1 taza de arroz al vapor (43 CEREAL)
- Zanahoria, calabacita, brócoli, cebolla (los vegetales que más te gusten)
- 180 gr de bistec (peso en crudo) (5 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Salsa al gusto

Asa en un sartén el bistec y sazona al gusto. En el mismo sartén asa los vegetales. Sirve y acompaña de salsa y arroz.

SNACK: 1 porción de fruta (O intercambio por snack del grupo #1)

CENA



SALMAS CON ENSALADA DE ATÚN

- 2 paquete de salmas/2 tostadas horneadas (2 CEREAL)
- 3 lata de atún en agua (6 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- Lechuga
- Jitomate
- Cebolla
- Limón

Drena la lata de atún y mezcla con las verduras finamente picadas y agrega pimienta al gusto y limón. Monta en las tostadas y disfruta.

JUEVES 11 DE DICIEMBRE

DESAYUNO



PANELA ASADA EN SALSA

- 120 gr de panela picada en cubitos (4 PROTEÍNA)
- 1/3 taza de frijoles machacados (1 LEGUMINOSA)
- Salsa roja
- 1 calabacita picada
- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)

Guisa la calabacita finamente picada. Una vez que está cocida vas a agregar la salsa roja, en otro sartén asa la panela para que quede bien doradita. Sirve la panela, baña con la salsa y la calabacita y acompaña de frijoles machacados sin grasa y tostadas

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

COMIDA



PASTA AL PESTO

- 1 taza de espagueti cocido (3 CEREALES)
- 200 gr de salmón (peso en crudo) (5 PROTEÍNA)
- 1 cucharada de pesto (1 GRASA)
- Espinacas
- Ensalada verde:

- Lechuga, pepino, espinaca, apio, zanahoria, limón

Cocinar el salmón en cubitos en un sartén junto con las espinacas y sazonar al gusto, cuando esté bien cocido agregar la pasta cocida y la cucharada de pesto, mezclar todo y servir, decora con rodajas de jitomate. Acompañar de ensalada verde.

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

CENA



ENSALADA DE BETABEL (Mi favorita)

- 1 betabel cocido
- 1 taza de espinacas picadas
- El jugo de 2 limones
- Vinagre balsámico
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA)
- 60 gr de queso de cabra (3 PROTEÍNA)
- 1 taza de quinoa cocida (3 CEREAL)

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

VIERNES 12 DE DICIEMBRE

DESAYUNO



HASHBROWN DE CALABAZA Y QUESO:

- Calabaza rallada
- Jitomate cherry
- 30 gr de queso oaxaca light rallado (1 PROTEÍNA)
- 2 huevo + 4 claras (4 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Espinaca picada
- 1/4 de aguacate (1 GRASA A)

Ralla una calabaza, exprímela para quitarle el exceso de agua (puedes usar un colador o una manta de cielo). Coloca en un sartén caliente con aceite de aguacate y agrega queso rallado, sazón con sal y pimienta. Una vez dorado, dale la vuelta. Agrega un huevito, jitomates cherry y sazón con una pizca de sal y pimienta, tápalo y cocina al término que te guste. Sirve, decora con espinaca picada, aguacate y disfruta.

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)

COMIDA



POLLITO POBLANO

- 180 gr de pechuga de pollo (peso en crudo) (5 PROTEÍNA)
- 1 chile poblano asado y desvenado (puedes comprar las rajas congeladas)
- 1/4 de cebolla
- 1/3 taza de elote desgranado (1 CEREAL)
- 1 calabacita finamente picada
- 1 taza de brócoli
- 2 cucharaditas de crema light (1 GRASA)

En un sartén guisar la cebolla, 1/2 calabacita las rajas y el elote, sazón con sal, pimienta y ajo en polvo. Licúa la mitad de los vegetales sazonados y en el mismo sartén coloca la pechuga de pollo, agrega sal y pimienta al gusto y baña en la salsa, deja cocinar durante 10 minutos, apaga el fuego y agrega la crema, sirve. Acompaña de brócoli al vapor.

SNACK: 3/4 taza de blueberries + 2 cucharaditas de crema de almendras (O intercambio por snack del grupo #4)

CENA



TOAST DE PAVO Y AGUACATE

- 3 rebanadas de pan (3 CEREALES)
- 1/4 de aguacate machacado (1 GRASA)
- Limón y sal
- Cebolla picada finamente
- 6 rebanadas de pechuga de pavo (3 PROTEÍNA)
- Jitomate, espinaca y verduras al gusto

Machaca el aguacate y agrega la cebolla picada, limón y sal (puedes agregar chile serrano al gusto). Tuesta las rebanadas de pan y unta el guacamole. Agrega la pechuga de pavo y verduras al gusto.

SÁBADO 13 DE DICIEMBRE

DESAYUNO



MINI FRENCH TOAST RELLENO:

- 3 rebanadas de pan (3 CEREALES)
- 2 cucharaditas de crema de cacahuate (1 GRASA)
- 1 huevo + 1/2 taza de claras de huevo (3 PROTEÍNA)
- Un chorrito de leche de almendras, esencia de vainilla y canela
- 1 taza de frutos rojos (1 FRUTA)

Tuesta las rebanadas de pan (solo un poco), unta la crema de cacahuate y arma un sandwich. Parte en cuadritos pequeños. Bate las claras con la leche de almendras, vainilla y canela. Sumerge los cuadritos de pan y dora en un sartén con aceite. Sirve y decora con frutos rojos picados (o la fruta que tu prefieras)

SNACK: 1 pan tostado + 30 gr de requesón + miel maple sin azúcar (SNACK #3)

COMIDA



TOSTADAS DE SALPICÓN

- 6 tostadas horneadas (3 CEREAL)
- 150 gr de cuete cocido y desmenuzado (5 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- Lechuga, pepino, jitomate, chile serrano, cebolla
- Sal, pimienta, orégano

Cocina en agua hirviendo la carne y luego desmenuza. En un refractario mezclar la carne con lechuga, tomate, pepino, chile serrano y cebolla picada. Condimentar con limón, sal, pimienta y orégano. Servir en tostadas horneadas y coronar con aguacate.

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

CENA



SOPA DE TOMATE Y GRILLED CHEESE

- 3 jitomates
- 1 pimiento
- 1/4 de cebolla
- 1/4 taza de agua ó caldo de pollo
- Sal, pimienta, ajo en polvo y orégano
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA A)
- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 90 gr de queso Oaxaca light (3 PROTEÍNA)
- 2 rebanadas de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)

Dorar los pimientos y jitomate en un sartén con aceite, licúa con leche de almendras y sazona al gusto. Arma un sandwich con jamón y queso y llévalo a la plancha para que se gratine el queso. Sirve la sopa y disfruta chopeando el sandwich.

DOMINGO 14 DE DICIEMBRE

DESAYUNO



SANDWICH AL CHIPOTLE

- 2 rebanadas de pan (2 CEREALES)
- 1 cucharada de mayonesa + 1 cucharada de chipotles molidos (1 GRASA)
- 120 gr de pechuga de pollo cocida y desmenuzada (4 PROTEÍNA)
- 30 gr de queso panela (1 PROTEÍNA)
- Lechuga al gusto
- Rodajas de jitomate
- Espinaca

Tuesta las rebanadas de pan en un comal, luego unta la mayonesa de chipotle, agrega el pollo, la panela y los vegetales al gusto. Sirve y disfruta.

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

COMIDA



TAQUITOS DE CARNE ASADA

- 4 tortillas de maíz (4 CEREALES)
- 150 gr de arrachera ó bistec asado (5 PROTEÍNA)
- 3 cucharadas de guacamole (1 GRASA)
- Vegetales asados al gusto (nopales, pimienta, calabacita, chayote, etc)

Asa la carne y los vegetales y condimenta con sal y pimienta al gusto. Calienta tus tortillas, unta el guacamole y agrega la carne picada. Sirve y acompaña de vegetales.

SNACK: Barritas de 18 gr de chocolate derretido + 18 uvas picadas congela y disfruta (O intercambio por snack del grupo #4)

CENA



SUSHI DE PEPINO

- 200 gr de atún o salmón fresco (5 PROTEÍNA)
- 1/3 de aguacate (1 GRASA)
- 1 pepino
- Limón, salsa soya y chile serrano
- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)

Rebanar en láminas delgadas el pepino, puedes ayudarte de un pelapapas. Secar con una servitoalla y extender. Rellenar de aguacate y salmón o atún, enrollar.

Agregar salsa soya, limón y chile serrano. Agregar aderezo de chipotle fit.