

DESDE LA RAÍZ

MENÚ SEMANA TRES



DONDE EMPIEZA EL CAMBIO

RETO SIN FILTROS

LISTA DE COMPRAS

Cantidad	Alimento
FRUTAS Y VERDURAS	
2 pieza	Cebolla blanca
Al gusto	Chile serrano
4 varitas	Apio
1 unidad	Espinacas
2 pieza	Pepino
1 pieza	Jengibre
1 unidad	Perejil
1 pieza	Piña
Al gusto	Limonas
1 unidad	Lechuga
1 unidad	Jitomate cherry
4 piezas	Naranjas
6 piezas	Jitomate
1 unidad	Albahaca fresca
4 pieza	Manzana
1 unidad	Brócoli
2 pieza	Zanahoria
4 piezas	Kiwis
2 pieza	Plátano
1 unidad	Cilantro
1 pieza	Jícama
5 piezas	Papitas cambray
1 unidad	Calabacitas
1 unidad med	Coliflor
3 piezas	Tomate verde
1 taza	Champiñones

Cantidad	Alimento
PROTEÍNAS	
4 pieza	Huevo
8 piezas	Claros de huevo
240 gr	Pechuga de pollo
300 gr	Queso panela
150 gr	Pulpa de res
2 lata	Atún en agua
280 gr	Salmón
1 1/2 taza	Yogurt griego
4 rebanadas	Pechuga de pavo
120 gr	Medallón de atún
90 gr	Queso oaxaca light
120 gr	Carne molida de res
CEREALES	
5 piezas	Tortillas de maíz
4 piezas	Tostadas horneadas
2 pieza	Pan thins
1 taza	Avena en hojuelas
1/2 taza	Arroz
1 unidad	Pan pita integral
1/3 taza	Espagueti
1 unidad	Rice cake
30 gr	Totopos honeados
3 cucharadas	Granola
1 rebanada	Pan tostado
1/3 taza	Elote desgranado
60 gr	Chips de camote
1/2 taza	Codito
LEGUMINOSAS	
1/4 taza	Frijoles molidos
1/2 taza	Frijoles

LISTA DE COMPRAS

Cantidad	Alimento
GRASAS	
1 unidad	Aceite
3 pieza	Aguacate
10 piezas	Almendras
1 unidad	Pesto
2 cucharadita	Chía
1 unidad	Crema de cacahuete
30 piezas	Almendras
1 unidad	Mayonesa
3 piezas	Nueces
18 piezas	Pistaches
18 gr	Chocolate sin azúcar
OTROS	
1 unidad	Paprika
1 unidad	Sal
1 unidad	Ajo en polvo
1 unidad	Vinagre balsámico
1 unidad	Leche de almendras
1 unidad	Canela
1 unidad	Esencia de vainilla
1 unidad	Monk fruit
1 unidad	Miel maple sin azúcar
1 unidad	Jengibre en polvo
1 unidad	Salsa soya
1 unidad	Ajonjolí
1 unidad	Mostaza

1 unidad	Tajín
1 unidad	Orégano
1 unidad	Romero
OPCIONAL	Strawberry banana bread
1 unidad	Siracha/Chipotle molido
1 unidad	Polvo para hornear
1 unidad	Cacao en polvo
1 unidad	Jalapeños
1 pieza	Chile guajillo
1 pieza	Chile pasilla
1 unidad	Vinagre blanco

RECOMENDACIONES

- Recuerda que puedes acompañar tus comidas con diferentes bebidas que puedes encontrar en el "Recetario de bebidas", te sugiero las que indican que se pueden consumir de manera libre.
- Incluye un licuado verde antes de desayunar por lo menos 3 días a la semana. Puedes dejar listas las bolistas con los ingredientes en el congelador y así solo en la mañana agregas agua natural y lo licúas.

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.

LUNES 2 DE FEBRERO



COZY OATMEAL

- 1/2 taza de avena en hojuelas (2 CEREALES)
- 2 cucharaditas de chía (0.5 GRASA)
- 1 taza de leche de almendras
- Canela, esencia de vainilla, monk fruit
- 1 cucharadita de crema de cacahuete (0.5 GRASA)
- 1 manzana (1 FRUTA)
- Miel maple sin azúcar

Poner a cocer la avena con leche de almendras sin azúcar, canela, monk fruit y esencia de vainilla, alrededor de 5 minutos. Cuando la avena esté lista agrega la chía y mezcla muy bien. Sirve en un bowl y decora con manzana, crema de cacahuete y miel maple sin azúcar.

SNACK: 3/4 taza de piña (SNACK #1)



BISTEC CON BRÓCOLI

- 150 gr de pulpa de res (peso en crudo) (4 PROTEÍNA)
- Ajo en polvo, jengibre en polvo
- Brócoli, cebolla
- Salsa soya, limón
- 1/4 taza de arroz al vapor (1 CEREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

Cocina la pulpa de res en rebanadas y sazona con salsa soya, jugo de un limón, ajo en polvo y jengibre en polvo. Una vez cocida la pulpa de res agrega la cebolla en trozos y el brócoli, deja cocinar durante 5-6 minutos tapado. Sirve y decora con ajonjolí y aguacate. Acompaña de arroz blanco al vapor.

SNACK: 2 naranjas + 10 almendras (SNACK #4)



CARNITAS DE ATÚN

- 1 lata de atún en agua (3 PROTEÍNA)
- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)
- 1/4 de aguacate o 1 cucharadita de mayonesa (1 GRASA)
- Cebolla, chile serrano, jitomate
- Limón y salsa

En un sartén guisa jitomate, cebolla y chile, cuando cambien de color agrega la lata de atún drenada, paprika y deja dorar por unos minutos. Sirve en tostadas y agrega limón y salsa.

MARTES 3 DE FEBRERO



MIGAS CON HUEVO

- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 1 huevo + 2 claras (2 PROTEÍNA)
- Cebolla
- Chile serrano
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- Licuado verde

En un sartén con aceite guisa la cebolla y el chile serrano, luego agrega las tortillas partidas en cuadritos y deja dorar. Cuando las tortillas estén doradas agrega el huevo y sazona con sal. Sirve y acompaña de un licuado verde.

SNACK: 3/4 taza de piña (SNACK #1)



POLLO AL GRILL

- 120 gr de pechuga de pollo asada (4 PROTEÍNA)
- Paprika, sal, ajo en polvo
- Jitomate, cebolla, limón, chile serrano
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- Ensalada verde
- 2 tostadas horneadas (1 CEREAL)

En un sartén antiadherente asa el pollo y sazona con paprika, sal y ajo en polvo. En lo que está listo prepara la salsa, pica jitomate, cebolla, chile, aguacate y agrega limón y sal al gusto. Sirve el pollo, corona con la salsa y acompaña de ensalada y tostadas horneadas.

SNACK: 2 naranjas + 10 almendras (SNACK #4)



SANDWICH GRATINADO AL PESTO

- 1 pieza de pan thins (1 CEREAL)
- 90 gr de queso panela light ó pechuga de pollo (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de pesto (1 GRASA)
- Jitomate
- Albahaca fresca
- Vinagre balsámico

Unta el pesto en una de las tapas y rellena con el queso panela, rodajas de jitomate, albahaca y lleva a un comal para que se caliente. Sirve y puedes agregar un poco de vinagre balsámico.

MIÉRCOLES 4 DE FEBRERO



HUEVO CON JAMÓN

- 1 huevo + 2 claras (2 PROTEÍNA)
- 2 rebanadas de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 1 rebanada de pan tostado (1 CEREAL)
- Licuado verde

En un plato hondo batir el huevo y las claras con un tenedor, sazonar al gusto. En un sartén con aceite guisa la pechuga de pavo picada y agrega el huevo. Sazona con sal y pimienta y deja cocinar. Sirve y acompaña de pan tostado y licuado verde.

SNACK: 18 pistaches + 1 manzana (SNACK #4)



POKE BOWL

- 120 gr de atún en cubitos (3 PROTEÍNA)
- 1/4 taza de arroz al vapor (1 CEREAL)
- Pepino, zanahoria, lechuga
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- El jugo de 2 limones
- Salsa siracha y soya

Marinar el atún durante 10 minutos en 1 cucharadita de salsa siracha, salsa soya reducida en sodio y el jugo de limón. Si no te gusta el atún crudo puedes cocinarlo en un sartén. En un bowl colocar una base de arroz al vapor y lechuga picada, agregar el pepino y zanahoria rallada, atún marinado y aguacate.

SNACK: 1/2 taza de yogurt griego + 1 kiwi (SNACK #3)



ESQUITE

- 2/3 taza de elote desgranado (2 CEREALES)
- Sal
- Ajo en polvo
- Tajín
- Limón
- 60 gr de queso panela rallado (2 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de mayonesa (1 GRASA)

En un sartén dora el elote desgranado (ya cocido). Sirve en un plato agrega mayonesa, sal, ajo en polvo, Tajín, limón y el queso rallado. Disfruta.

JUEVES 5 DE FEBRERO



BROWNIE

- 1/2 taza de hojuelas de avena (2 CEREALES)
- 1/2 taza de claras de huevo (2 PROTEÍNA)
- 1 cucharadita de vainilla, 1/4 cucharadita de polvo para hornear, 1 cucharada de cacao en polvo, 1 cucharadita de stevia/monkfruit
- 1/4 taza de leche de almendra sin azúcar (opcional, si falta consistencia)
- 1/2 plátano (1 FRUTA)
- 1 chocolate sin azúcar (18 gr)

Licuar todos los ingredientes, excepto el chocolate, verter la mezcla en un molde apto para microondas y colocar el chocolate en cuadritos. Cocinar en el microondas durante 2 minutos. Sirve y disfruta.

SNACK: 60 gr de chips de camote o betabel (SNACK #1)



ENSALADA FRIA DE CODITOS

- 1 lata de atún (3 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de coditos cocidos (1 CEREAL)
- 2 cucharaditas de crema light (1 GRASA)
- Jitomate, pepino
- 2 rebanadas de pechuga de pavo (1 PROTEÍNA)
- Jalapeños al gusto y jugo de jalapeño
- 1 cucharadita de mostaza

Vas a cocer los coditos, picar los vegetales finamente y la pechuga de pavo en cubitos. Cuando la pasta este fría mezcla todos los ingredientes en un plato, agrega el jugo de jalapeño al gusto y decora con jalapeños.

SNACK: 1 manzana (SNACK #1)



CEVICHE DE COLIFLOR

- 1/2 taza de coliflor picada
- Jitomate, zanahoria, cilantro, cebolla morada, pepino, tomate verde, limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1 GRASA)
- 90 gr de queso panela (3 PROTEÍNA)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)

Vas a picar finamente la coliflor cocida, jitomate, cilantro, cebolla, pepino, tomate verde y el queso panela. En un plato mezcla todos los ingredientes y sazona con limón, aceite de oliva y sal y pimienta. Acompaña de aguacate.

VIERNES 6 DE FEBRERO



BOWL DE PIÑA ASADA

- 1 taza de yogurt griego (2 PROTEÍNA)
- 1/2 taza de piña (0.5 FRUTA)
- 1 kiwi en rodajas (0.5 FRUTA)
- 3 cucharadas de granola (1 CEREAL + 1 GRASA)
- Canela
- Miel maple

Opcional, en un sartén asar las rodajas de piña con canela y miel maple sin azúcar. En un bowl sirve el yogurt griego y decora con piña, kiwi y granola.

SNACK: jícama + 10 almendras con tajín y limón (SNACK #2)



SALMÓN A LAS FINAS HIERBAS CON PAPAS

- 160 gr de salmón (4 PROTEÍNA)
- Orégano y romero (fresco o seco)
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 5 papitas cambray tamaño mediano (1 CEREAL)
- 1 calabacita.

Horneado: En un refractario colocar el salmón, las papitas partidas en cuatro y la calabacita partida en medias lunas, agregar la cucharadita de salmón a las papas y al salmón condimentar con las especias y sal al gusto. Hornear a 120°C durante 25 minutos.

Sartén: En un sartén caliente guisar las papitas y calabacitas con aceite y condimentar al gusto. Una vez que estén listas en el mismo sartén cocinar el salmón. Servir y disfrutar.

SNACK: Strawberry banana bread (VER POSTRES) (SNACK #1)



CALDITO DE FRIJOLES

- 1/2 taza de frijoles cocidos (1 LEGUMINOSA)
- Jitomate
- Cebolla
- Chile serrano
- 1 tortilla de maíz (1 CEREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- 60 gr de queso panela (2 PROTEÍNA)

Prepara tu frijoles cocidos. Sirve en un plato hondo y agrega jitomate, cebolla y chile finamente picado. Agrega cubitos de panela. Acompaña de taquito de aguacate.

SÁBADO 7 DE FEBRERO



WRAP DE HUEVO A LA MX

- 1 pieza de pan pita integral (1 CEREAL)
- 1 huevo + 2 claras (2 PROTEÍNA)
- Jitomate
- Cebolla
- Chile serrano
- Espinacas
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)

Pica finamente los vegetales y cocina en un sartén con aceite. Agrega el huevo y sazona con sal y pimienta. Calienta el pan pita y rellena del huevo. Sirve y puedes agregar salsa al gusto.

SNACK: 2 kiwis (SNACK #1)



PASTA CON SALMÓN Y PESTO

- 1/3 taza de espagueti cocido (1 CEREAL)
- 120 gr de salmón (3 PROTEÍNA)
- 1 cucharada de pesto (1 GRASA)
- Espinacas
- Ensalada verde
- 3 nueces picadas (1 GRASA)

Cocinar el salmón en un sartén junto con las espinacas, agregar la pasta cocida y la cucharada de pesto, mezclar todo y servir. Decora la pasta con nueces picadas y acompaña de ensalada verde.

SNACK: 1 rice cake + 1/4 plátano en rodajas + canela (SNACK #1)



BOWL RANCHERO

- 1/4 taza de frijoles molidos (1 LEGUMINOSA)
- 30 gr de totopos horneados (1 CEREAL)
- 1/4 de aguacate (1 GRASA)
- 90 gr de pechuga de pollo asada (3 PROTEÍNA)
- Jitomate
- Cebolla
- Cilantro
- Limón
- Sal

Vas a asar y sazonar al gusto el pollo en cubitos. En un bowl coloca los totopos, luego el aguacate, jitomate, cebolla, cilantro, limón y sal. Corona con los frijoles y el pollo asado.

DOMINGO 8 DE FEBRERO



QUESADILLAS RELLENAS

- 2 tortillas de maíz (2 CEREALES)
- 90 gr de queso oaxaca light (3 PROTEÍNA)
- 1 taza de champiñones picados
- 1 cucharadita de aceite (1 GRASA)
- 1/2 chile guajillo
- 1/2 chile pasilla
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharadita de orégano,
- 1/2 diente de ajo, sal al gusto.

Cocer los chiles, licuar los chiles, el vinagre, orégano, sal y el ajo. En un sartén agregar la salsita y los champiñones, cocinar durante tres minutos. Calienta tus tortillas y rellena con queso rallado y los champiñones. Disfruta.

SNACK: 1 porción de fruta (SNACK #1)



LIBRE

- Puedes repetir algún platillo que te haya sobrado de la semana.

SNACK: 1 manzana + 2 cucharaditas de crema de cacahuete (SNACK #4)



HAMBURGUESA

- 1 pieza de pan thin (1 CEREAL)
- 1 cucharadita de mayonesa light (1 GRASA)
- Mostaza al gusto
- 120 gr de carne molida de res ó de pollo (peso en crudo) (3 PROTEÍNA)
- 1 huevo (1 PROTEÍNA)
- Perejil
- Sal y pimienta
- Jitomate, lechuga, cebolla, vegetales al gusto

Mezcla la carne, huevo, cebolla picada y perejil, condimentar al gusto y armar la hamburguesa) cocinar a la plancha. Armar tu hamburguesa y agregar tus vegetales favoritos (cebolla, jitomate, lechuga) + acompañar de ensalada (lechuga, jitomate cherry, pepino, espinacas)