



*menú*  
**semana**  
UNO

# lunes

## SEMANA UNO

### desayuno

#### HUEVOS & AVENA

2 huevos enteros revueltos o como gustes o 4 claras (si no te gusta el huevo completo) con avena overnight (30gr de avena en hojuelas, leche de almendras sin azúcar, con media taza de blueberries o fresas o la que gustes, miel 0 calorías, una tapita de vainilla y una cucharadita de crema de cacahuate sin azúcar) (1 y media porción de carbs) (media porción de fruta)



### colación

#### 1 PORCIÓN DE FRUTA

1 PORCIÓN DE FRUTA (ESCOGE ALGUNA DE LA LISTA DE EQUIVALENCIAS, RESPETAR PORCIONES) PUEDES AGREGAR TAJIN REDUCIDO EN SODIO.



### comida

#### BOWL DE CARNE ORIENTAL

Primero acitronas en pam aceite de oliva la cebolla morada en julianas y chile serrano en cuadritos, luego incorporas 120gr de carne molida 95/5%, luego la salsa teriyaki: ¼ de salsa de soya baja en sodio, 1 diente de ajo picadito, una cucharada de miel o miel dgari 0 calorías, 2 cucharaditas de maicena y 2 cucharadas de agua. Partes en julianas, 1 calabaza, cebolla morada, bròcoli, la zanahoria en julianas, lo mezclas para que se incorporen. Ya que estè listo lo sirves sobre arroz blanco (media taza ya cocida) con cebollìn picado y ajonjolì. Salsa oriental extra: acitronas cebollita y chile serrano en el comal con pam aceite de oliva ya que este doradito lo viertes en salsa de soya y le exprimes medio limòn y listo. (1 porción de carbs)



### colación

#### SNACK DE LA TARDE (ESCOGER 1)

- GELATINA SIN AZÚCAR (LIBRE)
- PEPINO Y JÍCAMA (LIBRE)
- PALETAS DE JAMAICA O LIMÒN: AGUA DE JAMAICA O LIMÒN ENDULZADA CON STEVIA O MONK FRUIT. PUEDES COMERTE LAS QUE QUIERAS.



### cena

#### LICUADO DE PROTEINA (las veces que gustes)

1 scoop de proteina, con agua o leche de almendras y 3 fresas.



# martes

## SEMANA UNO

### desayuno



#### **GREEN SMOOTHIE LIGERO**

Leche de almendras sin azúcar, medio plátano, un puño de espinacas, una cucharada crema de cacahuete, hielo, con 1 scoop de proteína (si no tienes la omites) (1 porción de fruta)

### colación

#### **1 PORCIÓN DE FRUTA**

**1 PORCIÓN DE FRUTA (ESCOGE ALGUNA DE LA LISTA DE EQUIVALENCIAS, RESPETAR PORCIONES). PUEDES AGREGAR TAJIN REDUCIDO EN SODIO.**



### comida



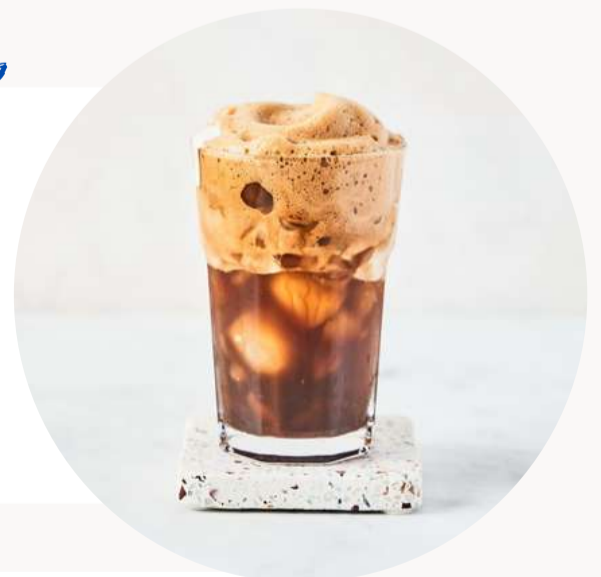
#### **TAQUITOS LOW CARBS**

120gr de pechuga de pollo desmenuzada, con zanahoria picada, cilantro, chile serrano, apio, cebolla morada o normal, para el aderezo mezclas: 3 cucharadas de yogurt griego sin azúcar, mostaza, ajo en polvo y sal. Se lo agregas al pollo y listo. Haces tus taquitos de lechuga. Puedes agregar salsas al gusto. (no carbs)

#### **SNACK DE LA TARDE (ESCOGER 1)**

- **FRAPPE FIT (LIBRE)**
- **CAFÈ LIBRE (VER MANUAL COMO TOMARLO PARA QUE SEA LIBRE)**
- **TÈ HELADO VERDE CON TE DE MANZANILLA**

### colación



### cena



#### **ENSALADA DE QUESO PANELA ASADO**

Bowl de lechugas mixtas o espinacas con 60gr de queso panela asado en el sartèn, lo puedes partir en cuadritos. agregas pepino, un puño de nueces y 1/5 de taza de arándanos deshidratados. Lo acompañas con aderezo mostaza miel del recetario.

# miércoles

## SEMANA UNO

### desayuno



#### **GLUTE HEALTHY COMBO**

2 huevos enteros revueltos o fritos, con un guiso de calabacitas a la mexicana con chile, tomate y cebolla, ¼ de aguacate y 1 pan tostado cero cero o 1 tortilla de maíz o 3 de nopal. Con 1 porción de fruta picada ( 1 porción de carbs y 1 porción de fruta)

### colación

#### **1 PORCIÓN DE FRUTA**

**1 PORCIÓN DE FRUTA (ESCOGE ALGUNA DE LA LISTA DE EQUIVALENCIAS, RESPETAR PORCIONES). PUEDES AGREGAR TAJIN REDUCIDO EN SODIO.**



### comida

#### **BOWL CRISPY RICE**

120gr de pechuga de pollo en cuadritos o de Salmon. Marinas: salsa de soya, paprika, ajo en polvo o ajo picado, miel 0 calorías. Media taza de arroz blanco ya listo y le agregas salsa de soya, una cucharadita de aceite de oliva o aceite de ajonjolì, chili flakes lo revuelves y lo llevas a la airfryer por 15 a 30 min. Ya que estè listo le agregas cebollìn, ajonjolì, pepino con cascara y sin semilla. ( 1 porción de carbs)



#### **SNACK DE LA TARDE (ESCOGER 1)**

- **SI TIENES ANTOJO DE UN CHOCOLATE PUEDES COMER 1 CHOCOLATE CARLOS V SIN AZÙCAR O ALGUNO ARRIBA DE 75% CACAO SIN AZÙCAR INDIVIDUAL (17GR)\_(1 VEZ ENTRE SEMANA).**
- **BABY CARROTS CON LIMÒN Y CHILITO EN POLVO**

### colación



### cena

#### **AGUACATE RELLENO**

Medio aguacate mediano, lo partes a la mitad le quitas la cascara y lo rellenas de 1 lata de atùn en agua con tomate picado, cebollita, cilantro y chile serrano con pimienta, sal y limòn. (salsas al gusto)



# jueves

## SEMANA UNO

### desayuno



#### **EGG PIZZA**

Haces la mezcla de 2 huevos enteros, lo revuelves con sal al gusto. Lo pones en un sartèn como si hicieras un omelette como tortilla (dejas que se cosa el huevo) le agregas rodajas de tomate, espinacas, sal, pimienta y le espolvoreas 30gr de queso mozzarella para derretir, un poco de orègano y puedes agregar chiliflakes (sin carbs)

### colación

#### **1 PORCIÓN DE FRUTA**

**1 PORCIÓN DE FRUTA (ESCOGE ALGUNA DE LA LISTA DE EQUIVALENCIAS, RESPETAR PORCIONES). PUEDES AGREGAR TAJIN REDUCIDO EN SODIO.**



### comida

#### **YAKIMESHI LOW CARBS**

Se pone en el sartèn con pam la verdura muy finamente cortada en cuadritos: bròcoli en floretes pequeños, zanahoria, calabaza y cebolla se corta ajo en polvo, pimienta y sal, luego agregamos 120gr de pechuga de pollo con un poco de salsa de soya. Haces el arroz de coliflor: Licuar o triturar bites de coliflor en crudo para lograr una consistencia de "arroz" se hace bastante y lo pones en el sartèn con la verdura y el pollo. Acompañas con salsa de soya y limoncito. Con aderezo chipotle fit (no carbs)



### colación

#### **SNACK DE LA TARDE**

- **GOLDEN MILK: 1 TAZA LECHE DE ALMENDRAS, UNA PIZCA DE CÙRCUMA, ¼ DE CUCHARADITA DE PIMIENTA CAYENA, CANELA MÀS 1 SOBRE DE ENDULZANTE O ENDULCORANTE O CALORIAS. PUEDE SER HELADO TAMIÈN Y LO LICUAS CON HIELO.**



### cena

#### **PECHUGA DE POLLO O SALMON CON ESPARRAGOS O VEGETALES**

120gr de salmòn o pescado o medallòn de atùn a la plancha, acompañar con espàrragos o ejotes salteados. O cualquier verdura al gusto. Ya que estèn listo se le puede poner 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen como aderezo (o ¼ de aguacate) y limòn.



# viernes

## SEMANA UNO

### *desayuno*

#### **TOSTADAS DE AGUACATE Y HUEVITO**

2 huevos enteros fritos o revueltos, con 2 tostadas sanísimo,  $\frac{1}{4}$  de aguacate y preparas un guiso de verdura cortada en julianas: chile morròn, cebolla morada, calabacita todo va asado en el sartèn con ajo en polvo, pimienta y sal. (2 porciones de carbs)



### *colación*

#### **1 PORCIÓN DE FRUTA**

**1 PORCIÓN DE FRUTA (ESCOGE ALGUNA DE LA LISTA DE EQUIVALENCIAS, RESPETAR PORCIONES). PUEDES AGREGAR TAJIN REDUCIDO EN SODIO.**



### *comida*

#### **TACOS DE CAMARON RANCHEROS**

120gr de camarones ya limpios y desvenados sazonados con paprika, ajo en polvo, poca sal y pimienta. Picas chile, tomate, cebolla y cilantro, puedes agregar chiles poblanos en rajas. Los hacemos en el sartèn con un poco de pure de tomate. Se hacen taquitos con 3 tortillas de nopal o equivalentes a 1 porción y  $\frac{1}{4}$  de aguacate. (1 porción de carbs)



### *colación*

#### **SNACK DE LA TARDE (ESCOGER 1)**

- **LIMONADA NATURAL O CON AGUA MINERAL ENDULZADA CON ENDULZANTE O CALORÌAS**
- **CAPUCHINO REGULAR CON LECHE DE ALMENDRAS. (ASI LO PUEDES PEDIR)**



### *cena*

#### **ALAMBRE DE FAJITAS DE POLLO**

120gr de pollo a la plancha o carne de res cortado en tiras, con pimientos de colores, cebolla morada, calabacita y zanahoria ya que estèn sartèn le agregas una cucharada de salsa de soya o balsàmico, sal, pimienta, cuando estèn en el sartèn le agregas 30gr de queso mozzarella para que se derrita y sirves.



# sábado

# SEMANA

# UNO

## desayuno



### HEALTHY HOT CAKES DE PLATANO CON BLUEBERRIES

Se licua: ½ taza de avena en hojuelas, medio plátano, 4 claras de huevo, ½ taza de leche de almendras, 1 cucharadita de polvo para hornear, una tapita de vainilla, se hacen en el sartén, hazlos pequeños para que te salgas mas y en casa hot cakes cuando estén en el sartén le agregas blueberries. ya que estén listos agregas miel al gusto. ( 2 porciones de carbs)

## colación

### 1 PORCIÓN DE FRUTA

1 PORCIÓN DE FRUTA (ESCOGE ALGUNA DE LA LISTA DE EQUIVALENCIAS, RESPETAR PORCIONES).  
PUEDES AGREGAR TAJIN REDUCIDO EN SODIO.



## comida



### CEVICHE DE PESCADO O CAMARON CON JICAMA

120 gr de pescado o 120gr de camarón cocido o mariscos al gusto con chile serrano ,1/3 de taza de mango picado, cilantro, pepino, cebolla morada, media taza de jicama picada. Agregas jugo de 3 limones. Con tajín en polvo bajo en sodio, salsa de soya baja en sodio. Acompañas con 2 tostadas sanísimo y ¼ de aguacate. ( 2 porciones de carbs)

## colación

### SNACKS OPCION FIN DE SEMANA:

#### SALADO

25GR DE SUSALIAS ENCHILADAS O PAPITAS DE VEGETALES DESHIDRATADOS NO FRITO CON PEPINO, JICAMA, LIMON Y VALENTINA O CHAMOY.

#### DULCE:

CLUSTERS SALUDABLES: SE ENVIA VIDEO



## cena



### CARNE DE HAMBURGUESA O DE POLLO

120gr de carne molida 95/5% grasa o 120gr de pechuga de pollo molido, con ajo en polvo, pimienta y sal con cebollita partida en cuadritos, mezclas muy bien, haces las tortitas, lo pones en el sartén y lo acompañas con tomate, cebolla, mostaza al gusto, chiles en vinagre si gustas, catsup sin azucar. Lo envuelves en hoja de lechuga o acompañada con ensalada.

# domingo

## SEMANA UNO

### desayuno

#### **CHILAQUILES FIT**

Utilizar totopos de las marcas en el manual de equivalencias (2 porciones) Bañar en salsa de tomate (roja o verde recetario de salsas) o purè de tomate si no tienes tiempo de hacerte las salsas. Agregar 2 huevos enteros fritos o revueltos Toppings: Cebolla, cilantro y 30 gr de queso panela reducido en grasa arriba espolvoreado. Acompañar con licuado verde dètòx o tè natural o cafè.

**EQUIVALENCIAS TOTOPOS 1 porción: se multiplica por 2.**

Totopos horneados Nopalia 18 pz pieza

Totopos horneados Susalia 12 pz pieza

Totopos horneados Sanissimo 7 pz piezas



### colación

#### **1 PORCIÓN DE FRUTA**

**1 PORCIÓN DE FRUTA (ESCOGE ALGUNA DE LA LISTA DE EQUIVALENCIAS, RESPETAR PORCIONES). PUEDES AGREGAR TAJIN REDUCIDO EN SODIO.**



### comida

#### **CARNE ASADA**

120gr de carne asada sin grasa puede ser sirloin con calabacita asada, pimientos, espàrragos etc la verdura que gustes o con ensalada. Se acompaña con 2 cucharadas de guacamole o ¼ de aguacate, limòn, salsas las que gustes. (sin carbs)



### colación

#### **SNACKS OPCION FIN DE SEMANA:**

##### **SALADO**

25GR DE SUSALIAS ENCHILADAS O PAPITAS DE VEGETALES DESHIDRATADOS NO FRITO CON PEPINO, JICAMA, LIMON Y VALENTINA O CHAMOY.

##### **DULCE:**

CLUSTERS SALUDABLES: SE ENVIA VIDEO



### cena

#### **Domingo 2 opciones:**

##### **CALABACITAS CON QUESO:**

Preparar un guiso en un sartèn de 1 y media calabacita picada con chile tomate y cebolla, ajo en polvo, pimienta y sal, con 30gr de queso panela, puedes agregar 40gr de pechuga de pollo desmenuzada.

##### **O HUEVO, VERDURAS Y AGUACATE:**

1 huevo entero con 2 claras, revueltas con verdura al gusto o la verdura que quieras con ¼ de aguacate



# Tips

## Al despertar:

- Se toma en ayunas un vaso de agua al tiempo o tibia.
  - 1 Capsula de probióticos
  - En un vasito de agua, agregas 3 cucharadas de vinagre de manzana ( si sufres de gastritis puedes hacerlo antes de tu comida , no del desayuno)
    - Escoge 1 jugo verde ( sin fruta) de la guia Detox o jugos verdes
- 

## Suplementos para despues de tu desayuno:

- 1 capsula de vitamina c 1gr
  - 1 capsula de vitamina e 400ui
  - 1 capsula de omega 3 en el desayuno y otra capsula de omega 3 antes de la cena
- ELECTROLITROS DURANTE ENTRENAMIENTO
- 1 Capsula de magnesio (antes de dormir)
  - Si por alguna razon no tienes estas vitaminas puedes agregar solo 1 multivitaminico despues de tu desayuno.
- 

## En la cena:

puedes repetir las cenas, solo la del domingo no, puedes repetir el licuado de proteina: media taza de blueberries o fresas (bajo indice glucemico) con leche de almendras o agua.

---

## En las colaciones:

Puedes elegir la fruta que gustes siempre y cuando sean 1 porcion , y elegir de la lista de equivalencias seccion libres, para cualquier snack o si te da ansiedad.

---

## En el entrenamiento:

puedes agregar 5gr de creatina antes de entrenar.

---