

Delicioso y fácil de hacer

Holy MENÚ

Disfruta tus alimentos y
elimina la acidez de tu cuerpo

Diseñado por L.N. Ana Paula Torres
& L.N. Ana Gabriela Herrera

para:

FIT7/8



BIENVENIDA 7/8'ER

Queremos darte la bienvenida a una nueva forma de nutrirte; En nuestro tradicional Holy you nos enfocaremos en conectar cuerpo y mente no solo a la hora de ejercitarte, si no tambien a la hora de elegir, preparar y disfrutar tus alimentos. Con este plan de alimentación haremos un RESET a tu cuerpo y sus funciones metabólicas para que trabaje al 100 para tí en este reto. Al eliminar productos procesados/refinados y proinflamatorios como lácteos, gluten, harinas y azúcar refinada permitimos que las células de nuestros diferentes sistemas se regeneren, desinflamen y trabajen de manera óptima.

Disfruta el proceso, nosotras nos encargamos de que comas delicioso!

Con cariño sus nutriólogas Ana Paula y Ana Gaby



Recomendaciones

Tips para cocinar

- Si vas a utilizar aceite para guisar tus alimentos LIMITA a 1 cucharadita por persona en cada comida, que serían 3 en total si llegas a utilizarlo en desayuno, comida y cena (no se necesita más).
- Aceites más recomendados para guisar (altas temperaturas): aceite de aguacate, aceite de coco y ghee.

En tu día a día

- Mantente hidratada, Consume de 1.5 a 2 litros de agua natural al día.
- Opciones de aguas de sabor que puedes incluir: limonada natural, Jamaica o infusiones (ejemplo de infusión: Base de agua natural + rodajas de pepino, limón exprimido y hojas de hierba buena, Base de agua + rodajas de naranja y hojas de hierbabuena).
- Opciones para endulzar tus bebidas: gotitas de Stevia natural, Stevia en polvo natural, fruta del monje, o mejor no endulzar.
- **Alimentos libres** con los que puedes complementar tus comidas o snacks: pepino sin semillas, verdura * revisar excepciones en el siguiente punto, gelatina light, o tes:té verde, jengibre con limón, manzanilla.
- Modera la cantidad y frecuencia de consumo de: papa (1/2 pieza y de preferencia horneada o en airfryer), elote amarillo (puedes incluirlo en cantidades moderadas como complemento de guisos o ensaladas, NO como verdura principal), aceitunas y betabel.

Fin de semana

- Si sales a comer o cenar fuera EVITA proteína o cárnicos empanizados, fritos o lampreadas o cortes de carne muy grasosos. *Ejemplo de proteína que puedes pedir: Corte de carne, pescado, salmón o atún, camarones (aguachile, asados o en ceviche, evita coctel), pollo sin piel, puerco
- Siempre acompaña con algo de verdura (La papa y elote cuentan como cereales, no verduras)

Productos & Marcas Recomendadas

LECHE

- Silk de almendras Sin azúcar
- Silk de almendras endulzada con monkfruit
- Calahua coconut milk (sin azúcar)
- Natures heart de almendras
- Lala Deslactozada light

QUESOS

- Panela reducido en grasa (LALA, Chen, etc)
- Oaxaca (Lala light o caperucita)

PECHUGA DE PAVO

- San Rafael Balance
- Zwan Premium

SPREADS

- Almond Butter (Kirkland, tapa negra)
- Almendrina o cacahuatina (M de maní)
- Crema de cacahuete natural (sin azúcares añadidos)
- Sarai's spreads

PAN INTEGRAL

- Pan bimbo cero cero multigrano
- Sara lee 45kcal

YOGURT GRIEGO

- Chobani (Plain)
- Griego marca HEB (plain)
- Yoplait Griego sin azúcar (natural)
- Fage Total 0%

*revisa que digan sin azúcar o 0 azúcar

ENDULZANTES

- Sweet drops de Stevia
- Sweet leaf (sobres de stevia)
- Stevia natural en polvo (color verde)
- Monkfruit
- Azúcar de coco
- Miel: de agave (tia ofilia) o maple natural (kirkland)

ADEREZOS

- Newman's Own (Olive oil & vinegar)
- Endulzados con stevia
- Ver recetario de aderezos

Guía de intercambios para porciones de alimentos

Lo siguiente es equivalente a 1 (una) porción de cada grupo

LEGUMBRES	TAZA	CEREALES	TAZA	PIEZA	PAQUETE
	Frijol (entero): ½ Frijol molido: 1/3 Lentejas: ½ Garbanzos: ½		Arroz Integral: ½ Pasta integral: ½ Avena hojuela: ½ Quinoa cocida: ½ Elote: ¼ Amaranto: ¼	Tortilla de maíz:1 Tortiregias: 3 Tortilla triger:2 Tostada de nopal:3 Papa: ½ Rice cake OKKO: 2	Salmas: 1 Craker susalia: 1

VERDURAS	TAZA	PIEZA	PIEZA	CUCHARADA
	Acelga cruda: 1 Lechuga o espinaca cruda: 3 Champiñones crudos: 2 Nopales: 1 ½ Jícama: 1 Brócoli cocido: ½ Ejotes cocidos: ½ Pimiento M: ½	Calabaza: 1 Esparragos: 10 Jitomate: 1 Tomate bola: ½ Portobello: 1 Betabel: ½ Zanahoria: 1	GRASAS C/PROTEINA	Cacahuete natural: 10 Almendras: 11 Pistaches: 10 Mitades de nuez: 8 Aguacate: ¼

FRUTAS	TAZA	PIEZA	TAZA	CUCHARADITA
	Fresas reb: 1 Blueberries: ½ Papaya: 1 Frambuesa: 1 Sandia: 1 Melón: 1 Piña: 1	Manzana: 1 Naranja: 1 Toronja: 1 Guayaba:3 Mandarinas: 2	LACTEOS	Leche des. light: 1 Leche vegetal: 1 Yogurt griego: ¾ Queso cottage: ¼

ORIGEN ANIMAL	PORCIÓN 50G	REBANADA	BOLSA/LATA
	Milanesa de res Milanesa de pollo Filete de pescado Atún Salmon Pollo cocido Arrachera Huevo (1 pieza)	Queso panela:2 Queso mozzarella:1 Pechuga de pavo:2	Atún lata: 1 Atún bolsa: 1

Lista de súper

Semana 1



Frutas / Verduras

Cilantro
Cajita de tomates cherry
3-4 Pepinos
2 Mangos
1/2 papaya
1 Plátano
Fresas
Jícama
2 aguacates
2 Calabazas
2 Zanahorias
Zanahorias baby
1 Pimiento morrón verde
6 tomates huaje
Lechuga francesa (hoja redonda)
1 Cebolla morada
1 Cebolla blanca
2 Chiles serranos
1 Caja mediana/grande de champiñones o 2 chicas
Apio (para jugo y snaks)
1 Bolsa de espinacas
1 Bolsa de piña congelada
Nopalitos congelados (para jugo)
Rajas poblanas (de bolsa congeladas)
Limonas
Uvas verdes

Cereales y leguminosas

Lentejas
1 Bolsita de avena en hojuelas
Rice cakes
Hummus de garbanzo
Tostadas tortiregias

Proteína

10 huevos
1 sobre/lata de atún en agua
1 Charola de pechugas de pollo
8 Camarones
3-4 filetes de pescado blanco
150 gr de milanesa o vampiros de res pulpa negra
2 Reb de jamón de pechuga de pavo
150 gr de molida de res pulpa negra

Grasas / Otros

Ac de Oliva
Crema de cacahuete sin azúcar
Semillas de chía
Endulzantes (stevia o monk fruit)
Vinagre balsámico
Corazones de nuez
Cacao o cocoa sin azúcar
Jengibre en polvo
Tajín tapa azul
Canela en polvo
Extrato de vainilla
Leche de almendras
Polvo para hornear
Nueces
Miel de abeja



Holy YOU

Semana 1

	DESAYUNO	SNACK A.M.	COMIDA	SNACK P.M.	CENA
LUNES	<p>Tostadas de huevo + jugo verde</p> <p>2 Tostadas tortiregias + 1/4 pz de aguacate y 2 huevos cocidos Puedes agregar condimento al gusto Jugo: 1/2 tz de piña congelada, 2 varitas de apio, puño de espinacas, 1/4 tz nopalitos y 1/2 cdita de jengibre en polvo</p>	<p>Mix: pepino, jicama y 1/2 mango</p>	<p>Milanesa de pollo + ensalada de tomates y pepino 120 gr de milanesa de pollo a la plancha + ensalda (tomates cherry + pepino (con cáscara))</p> <p>Adereza con 1 cdita de ac de oliva + vinagre balsámico, poquita sal y pim</p>	<p>1 manzana + 8 nueces</p>	<p>Tostadas de ceviche de lentejas</p> <p>2 a 3 tostadas tortiregias 1/4 pz de aguacate como base Ceviche: 3/4 tz de lentejas cocidas, cebolla, tomate, cilantro picado fino y pepino sin semillas Aderezo: 1 Cda de ac de oliva, limón al gusto, poquita mostaza y 1 cdita de vinagre blanco + sal/pim</p>
MARTES	<p>Brownie express</p> <p>Batir 1/4 tz de harina de avena + 1/4 tz de claras de huevo, 1/4 tz de leche vegetal sin azúcar, 1 Cda de cacao en polvo y 1 cdita de polvo para hornear. Meter al micro por 1 min 40 seg en refractario. Toppings: 1/2 pz de plátano + 1 Cda de crema de almendra o cacahuete</p>	<p>10 zanahorias baby + 2 Cdas de hummus de garbanzo</p>	<p>Ceviche de pescado o atún</p> <p>120-150 gr de filete de pescado blanco o lomo de atún Verdura: pepino sin semillas, cebolla morada, tomate y 1/2 pz de mango en cubos *opcional</p> <p>Agregar limón y condimento al gusto + 1/4 pz de aguacate 3 Tostadas tortiregias</p>	<p>10 uvas verdes congeladas</p>	<p>Tortitas de atún + ensalada</p> <p>Mezclar 1 sobre/lata de atún en agua + 1 huevo, 1/3 tz de harina de avena + verdura picada o rayada (calabaza, cebolla y zanahoria) y condimento. Formar tortiras y coser en sartén con 1 cdita de aceite. Complementa con ensalada o verdura al gusto</p>
MIÉRCOLES	<p>Omelette</p> <p>Batir con pizca de sal y pimienta 1 huevo y 2 claras Relleno: tomate, cebolla, champiñones y espinacas</p> <p>Puedes acompañar con salsa casera</p>	<p>Mix: pepino, jicama y 1/2 mango</p>	<p>Fajitas de res + ensalada</p> <p>120-130 gr de milanesa o vampiro de res pula negra + 1/2 papa al horno con 1c de ghee o mantequilla, sal y pimienta Complementa con ensalada (verduras frescas al gusto), Adereza con ac de oliva, poquito limon y pizza de sal/pim</p>	<p>2 rice cakes + aguacate y pico de gallo</p>	<p>Tostadas de pollo</p> <p>2-3 tostadas tortiregias Cama de frijoles + pechuga de pollo cocida y desmenuzado, lechuga picada y tomate</p> <p>Puedes agregar salsa casera</p>
JUEVES	<p>Tostadas de aguacate con champiñones</p> <p>3 tostadas tortiregias 1/4 pz de aguacate como base + champiñones guisados con cebolla y tomate</p> <p>Salsa casera</p>	<p> pudding de chia Mezcla 3/4 tz leche vegetal, 2 1/2 Cdas de semillas de chía + canela al gusto, 1 cdita de ext de vainilla + endulzante recomendado</p>	<p>Pechuga de pollo rellena</p> <p>120-150 gr de pollo; Partir por en medio tu pechuga (sin cortar por completo, para rellenar y cerrar). Relleno: tomate y espinacas. condimenta pollo al gusto.</p> <p>Montar sobre cama de lechuga y espinacas + adereza con 1 cdita de ac de oliva y balsamico</p>	<p>Bowl de pepino, jicama y zanahoria rayada + limón y tajin</p>	<p>Huevo poblano 1 huevo y 2 claras + 1/2 tz de rajitas poblanas, cebolla y champiñones</p> <p>Salsa casera + 2 tostadas</p>
VIERNES	<p>Licuada desinflamante</p> <p>1 tz de papaya (congelada en una bpsita para mejor consistencia en licuado), canela al gusto, 1 tz de leche vegetal sin azúcar, 1 Cda de crema de cacahuete y endulzante recomendado</p>	<p>110 zanahorias baby + 2 Cdas de hummus de garbanzo</p>	<p>Crema de calabaza + pescado empapelado</p> <p>Inicia con una crema de calabaza a base de agua + condimento (usa poca agua según consistencia deseada). 1 a 2 filetes de pescado en aluminio con cebolla, tomate, zanahoria y pimiento morrón en bastones delgados.</p>	<p>2 rice cakes + crema de almendras o cacahuete y fresas rebanadas</p>	<p>Tacos de camarón en tortilla de jicama 4 láminas de jicama (simulando tortillas; puedes pedir que te lo rebanen en el súper) Guisar 6-8 camarones + condimento al gusto Agregar encima pico de gallo + 1/4 pz de aguacate</p>
SÁBADO	<p>Huevos motuleños</p> <p>Como base 2 tortillas tortiregias + 2 reb de jamón de pechuga de pavo y 2 huevos estrellados</p> <p>Bañar con salsa casera 1 Cda de frijoles (no refritos)</p>	<p>Jugo verde: 1/2 tz piña congelada, 2 varitas de apio, puño de espinacas, 1/4 tz nopalitos congelados y 1/2 cdita de jengibre en polvo</p>	<p>Taquitos de lechuga rellenos de carne + ceviche de lentejas</p> <p>3-4 hojas de lechuga francesa Carne: molida pulpa negra guisada con ajo, cebolla, tomate y pimiento verde en cuadrillos.</p> <p>*Ceviche: misma preparación que cena del Lunes</p>	<p>10 uvas verdes congeladas</p>	<p>Ensalada</p> <p>Espinacas + lechuga, 4 fresas rebanadas, cebolla morada, 5 corazones de nuez + 120 gr de milanesa de pollo a la plancha</p> <p>Aderezo: 1/4 tz de ac de oliva, 2 Cdas de vinagre balsámico, 1 cdita de miel de abeja, pizca de sal y pimienta</p>
DOMINGO	<p>Escoge el desayuno que mas te haya gustado del menú</p>	<p>Snack favorito del menú</p>	<p>Escoge el desayuno que mas te haya gustado del menú</p>	<p>Snack favorito del menú</p>	<p>Título Preparación</p>

Lista de súper

Semana 2



Frutas / Verduras

1 cajita de champiñones
1 cabeza de ajo
3 pencas de nopal
1 cebolla blanca
1 cebolla morada
3 chiles serranos
1 bolsa de espinacas
1 taza de arúgula (opcional)
4 varas de apio
4cm de jengibre
2 zanahorias
1 taza de ejotes
3 pepinos
1 jícama grande
3 manzanas verdes
1 pera (opcional)
2 portobellos
15 limones
3 aguacates
1 manojo grande de cilantro
3 tomates
1 piña
1 pimiento (rojo, verde o amarillo)
1 caja chica de germen de tu preferencia excepto soya
3 mandarinas
3 naranjas
1 cajita de fresas
2 pieza de fruta de tu preferencia
1 mango
1 papa

Cereales y leguminosas

1 bolsa de tortillas de maíz (misión ligeras o tortiregias delgaditas)
1 bote chico de hummus de garbanzo natural
1 taza de arroz integral
1 bolsa de tostadas horneadas
1 taza de hojuelas de avena
1 paquete de hojas de arroz
1 paquete de rice cakes
1 taza de lentejas

Proteína

8 huevos
110g de filete de salmón
2 filetes de pescado blanco
1 medallón de atún
600g de pechuga de pollo sin hueso y sin piel
1 cajita de jamon de pavo balance

Grasas / Otros

Aceite de oliva
2 tazas de almendras
4C de cacahuates naturales horneados
Tajin bajo en sodio
Salsa de soya baja en sodio
4C de pepitas de calabaza
1 litro de leche de almendra
1 cajita de té de jengibre
1 bote chico de crema de cacahuete
3 cuadritos de chocolate amargo >70%
4C de miel de abeja
1 bote chico de mostaza djon
Canela en polvo
1c de vinagre de manzana o blanco
2C de miel de maple

Holy YOU

Semana 2

	DESAYUNO	SNACK A.M.	COMIDA	SNACK P.M.	CENA
LUNES	Miguitas con huevo y verdura 2 huevos 2 tortillas de maíz 1c de aceite de oliva para dorar Champiñones, cebolla, chile serrano y espinacas al gusto	Baritas de apio o zanahoria con hummus de garbanzo	Salmón a la naranja Receta al final 110g de filete de salmón Acompaña con 1/2 taza de arroz integral con ejotes y almendras fileteadas + ensalada verde	vaso loco Pepino + jícama + 1 manzana verde picados finamente + 2C de cacahuates horneados + limón + tajín	Tostadas de pavo con aguacate 2 tostadas horneadas 2 rebanadas de jamón de pavo 1/2 aguacate en cubos Cilantro y limón al gusto 1c de a. de oliva sal + pimienta 2C de pepitas de calabaza
MARTES	Crepas de avena crepa, licúa: 1 huevo + 1/2 taza de avena + 1/2 taza de leche vegetal Forma la crepa en un sartén caliente (salen 5 aprox), una vez lista agrega 2 rebanadas de jamón de pavo + espinacas + tomate + 1/3 de aguacate	Té de jengibre 1 taza de piña con tajín	Rollitos primavera 3 hojas de arroz Para rellenar: 120g de pechuga de pollo a la plancha + pimientos, calabaza, zanahoria, germen, pepino y aguacate en tiritas Salsa: 2C de crema de cacahuete, 1C de salsa de soya y 1/2 limón.	1 cuadro de chocolate amargo >70% + 1 mandarina	Ensalada de espinacas con fresas 120gr de pollo a la plancha Base de espinacas 5 fresas rebanadas 1 puño de nueces de almendras Aderezo: 2C de aceite de oliva + 1c de miel de abeja + 1c de mostaza djon.
MIÉRCOLES	Jugo + huevo 1 tz de piña 1 tz de espinaca 1 bara de apio 2cm de jengibre 1/2 pepino sin semillas ni cascara 2 huevos estrellados o revueltos + 1 tostada horneada	1 fruta y 10 almendras o 6 nueces	Tacos de pescado con salsa de mango 2 filetes de pescado blanco 3 tortillas delgadas Pico de gallo (salsa): 1/2 mango picado, tomate, cebolla, chile serrano, cebolla morada y cilantro Puedes acompañar chipotle	1 manzana o pera con 1C de crema de cacahuete + 1 rice cake	Tostadas con portobello 2 tostadas horneadas con cama de 1/3 de aguacate 2 portobellos: partir en tiras muy delgadas y guisar con cebolla y chile serrano, condimenta con sal de ajo, lemon pepper y jugo de 1 limón, monta sobre las tostadas.
JUEVES	Avena 1/2 taza de avena + 1/2 taza de leche de almendras + Canela al gusto + extracto de vainilla. Dejar cocer a fuego medio, ya que empiece a absorber la leche agregar 1 clara de huevo y mezclar sin parar. Toppings: 2 cdas de berries	Baritas de apio o zanahoria con hummus de garbanzo	Ensalada rápida 1 taza de espinaca + 1/2 taza de arúgula + 1 mandarina + 1/3 de aguacate + 120g de milanesa de pollo + 1/2 taza de quinoa cocida + 5 almendras o nueces fileteadas Aderezo: 1c de aceite de oliva + 1/2c de vinagre de manzana + 1c de miel de maple sal y pimienta	vaso loco Pepino + jícama + 1 manzana verde picados finamente + 2C de cacahuates horneados + limón + tajín	Huevito con jamón de pavo 2 huevos 2 rebanadas de jamón de pavo Tomate + cebolla 2 tortillas de maíz
VIERNES	Jugo + rice cake 1 tz de piña 1 tz de espinaca 1 bara de apio 2cm de jengibre 1/2 pepino sin semillas ni cascara 1 rice cake con crema de cacahuete + 2 fresas rebanadas	1 fruta y 10 almendras o 6 nueces	Tostadas de atún verde 1 medallón de atún en cubos + 1/2 pepino + 1/3 de aguacate en cubos + 1/3 de taza de jícama picada finamente mezcla con aderezo: 1/2 taza de cilantro + 1 chile serrano + 2 limones + 1c de soya + ajo en polvo + sal + lemonpepper + 1c de a. de oliva + 2 tostadas horneadas	1 cuadro de chocolate amargo >70% + 1 mandarina	Entomatadas de pollo 3 Tortillas de maíz 120 gr de pollo desmenuzado y guisado con tomate y espinacas bañados en salsa de tomate casera
SÁBADO	Berry pie chia pudding Licuar: 1 T de leche de almendras, 1 fresa, 1c de miel de maple y 1C de extracto de vainilla Agregar 2C de semillas de chia Deja reposar por la noche o mínimo 30min en el refrigerador Topping 3 fresas y almendras o nueces picadas.	Té de jengibre 1 taza de piña con tajín	Sopa de lentejas con nopales Receta al final Acompaña con 1 tostada con aguacate	1 manzana o pera con 1C de crema de cacahuete + 1 rice cake	Alambre de pollo 120g de milanesa de pollo en cubos intercalar en el alambre con verduras al gusto y al asador Acompaña con 1/2 papa al horno con 1c de a. de oliva + sal y pimienta
DOMINGO	Escoge el desayuno que mas te haya gustado del menú	Snack favorito del menú	Escoge la comida que mas te haya gustado del menú	Snack favorita del menú	Escoge la cena que mas te haya gustado que mas te haya gustado del menú del menú

Lista de súper

Semana 3



Frutas / Verduras

2 Tz de papaya o fresas
2 Mangos
Espinacas
2 Cebollas
3 Aguacates
Cilantro
2 Portobelos
5-6 Tomates huaje
Limonas
1/2 Sandía
4 Manzanas verdes
2 Zanahorias
1 Calabaza
Bolsa de rajas poblanas (de congelador)
Apio (para jugo y snacks)
2 Pepinos
Jícama
1 Pimiento Rojo
1 Pimiento Verde
1 1/4 tz de nopalitos en cubos (pueden ser de bolsa congelados)
1 Bolsa de mix de berries
2 Plátanos
Lechuga
1 Penca de nopal
1 Cajita de champiñones
1 Chile serrano

Cereales y leguminosas

Avena en hojuelas
Tostadas tortiregias
Tortillas tortiregias
1 Tz de frijoles (en bola)
Rice cakes

Proteína

2 Sobres de atún en agua
120 gr de Filete de salmón
2 Filetes de pescado blanco
300 gr de milanesa o vampiro de res pulpa negra
1 Charola de pechugas o milanesas de pollo
3 Huevos enteros
Bote de claras
120 gr de camarones

Grasas / Otros

Spread de almendras y o cacahuete
4 cuadritos de Turín 70%
Tajín tapa azul
Vinagre blanco
Miel de abeja
Soya reducida en sodio
2 Cdas de cacahuates horneados sin sal
2 Cdas de nuez picada
Canela
Extracto de vainilla
1 lata chica de elote
Cacao o cocoa sin azúcar
Leche de almendras sin azúcar

Holy YOU

Semana 3

	DESAYUNO	SNACK A.M.	COMIDA	SNACK P.M.	CENA
LUNES	<p>Huevo a la mexicana 1 huevo y 2 claras + cebolla y tomate 2 Tostadas tortiregias/horneadas</p> <p>Complementa con 1 tz de papaya o fresas</p>	<p>Jugo verde: Base de agua, 1 puño de espinacas, 2 varitas de apio, 1/2 tz de piña congelada, 1/4 pz de nopalitos congelados y 1/2 cdita de jengibre en polvo</p>	<p>Tacos de pescado Inicia o complementa tu comida con una ensalada o verduras al vapor</p> <p>Tacos: Dorar 150 gr de filete de pescado en cubos (marina con limón paprika, 1 cdita de chipotle molido + sal/pim). Topping: pico de gallo + aguacate</p>	<p>Mix: jicama, pepino y 1/2 mango + limón y tajín tapa azul</p>	<p>Camarones a la plancha + refresher salad 120 gr de camarón cocido a la plancha; Ensalada: cortar en bastones delgaditos: jicama, pepino sin semillas, pimienta morrón (rojo o naranja), 1/2 pz de mango + cilantro. Aderezo: limón, 1 cdita vinagre, 1 cdita miel de abeja, 1 cdita ac de oliva + sal/pim</p>
MARTES	<p>Snickers over night oats Mezclar y refrigerar una noche antes: 1/2 tz de avena en hojuelas 1/2 Cda de semillas de chía + 1 tz de leche vegetal, 1 cdita de vainilla, canela al gusto y 1 cdita de cacao o cocoa en polvo (mezlar muy bien) Topping en la mañana: 1/3 pz de plátano + 1 Cda de peanut butter y 1 cuadrado de turín 70% en trozos</p>	<p>Mix: jicama, pepino y 1/2 mango + limón y tajín tapa azul</p>	<p>Salmón al tajín + ensalada 120 gr de salmón a la plancha marinado con limón, tajín tapa azul. 1/2 tz de quinoa cocida (agregar condimento/especies para dar sabor) Acompaña con ensalada con lechuga o espinacas, zanahoria rayada, pepino y tomate</p>	<p>rodajas de manzana cubiertas con 2 cuadrillos de turín 70% derretidos + 1 Cda de nuez picada</p> <p>*Refrigera por 15-20 min para que se endurezca el chocolate y se pegue la nuez</p>	<p>Taquitos de lechuga con pollo y guacamole 4-5 hojas de lechuga francesa (redonda para simular tortilla) Machaca 1/3 pz de aguacate con sal/pim + pico de gallo (tomate, ceolla, cilantro, Chile serrano + limón y poquita sal/pim Agregar encima pechuga de pollo a la plancha en cuadrillos</p>
MIÉRCOLES	<p>Tostadas de aguacate con champiñones 3 tostadas tortiregias 1/4 pz de aguacate como base + champiñones guisados con cebolla y tomate</p> <p>Salsa casera</p>	<p>1 tz de sandía con tajín tapa azul</p>	<p>Milanesa de res a la plancha + ensalada de nopalitos 120 gr de milanesa o vampiros de res pulpa negra a la plancha</p> <p>Ensalada: 1/2 a 3/4 tz de nopalitos cocidos, tomate, cebolla, cilantro; Aderezo con limón y un chorrito de ac de oliva + sal/pim</p>	<p>1 rice cake + 1 cda de spread y mix de berries</p>	<p>Miguitas con huevo y frijoles 1 huevo y 2 claras + 3 tortillas tortiregias (dorar en hornito, o freidora de aire sin aceite)</p> <p>Complementa con 1 Cda de frijoles no refritos + salsa casera</p>
JUEVES	<p>Carrot cake muffin Licuar 1/2 zanahoria, 1/4 tz de harina de avena, 1/4 tz claras de huevo, canela al gusto + 1 cdita de extracto de vainilla y 1 chorrito de leche vegetal</p> <p>Topping: 1 Cda de spread de almendras o cacahuate, canela y 1 Cda de nuez picada</p>	<p>Peino y jicama + 1 Cda de cacahuates horneados</p> <p>Puedes agregar limón y tajín o chamoy endulzado con stevia o monkfruit</p>	<p>Fajitas de pollo con pimiento morrón y cebolla 120 gr fajitas de pollo + cebolla y pimiento morrón verde</p> <p>acompaña con 2-3 tostadas tortiregias + aguacate</p>	<p>1 tz de papaya o fresas</p>	<p>Taquitos de barbacoa de portobelo Condimenta y hornea por 20 min 1 a 2 champiñones portobelo, ya precocidos picar finamente con cebolla y dorar en sartén con 1/2 cdita de aceite</p> <p>Topping: limón + pico de gallo y salsa casera</p>
VIERNES	<p>Omelette poblano 1 huevo y 2 claras Relleno: guisar con 1 cdita de aceite: cebolla, rajas poblanas y 1 Cda de elote desgranado</p> <p>Acompaña con salsa casera y 2 tostadas tortiregias</p>	<p>1 manzana + limón y tajín</p>	<p>Taquitos de atún Guisar en sartén 1 1/2 sobre de atún en agua + cebolla y tomate picados chiquitos, agrgar ajo en polvo, paprika; dorar bien y montar sobre 3 tortillas con lechuga picada Agregar limon al gusto y cilantro</p> <p>Complementa con ensalada</p>	<p>Sniker style banana 1/2 pz de plátano, partir a la mitad para obtener 2 pz (a lo largo) + 1 cuadrado de turín derretido + 1 cdita de crema de cacahuate sin azúcar y puñito de cacahuates horneados</p> <p>*Meter unos minutitos al congelador</p>	<p>Ensalada de frijoles 1/2 tz de frijol negro en bola + cebolla morada, tomate, 2 Cdas de elote desgranado, cilantro picado + 1/4 pz de aguacate</p> <p>Aderezo con limón al gusto + chorrito de ac de oliva</p>
SÁBADO	<p>Apple pie waffle Mezclar/batir 1/2 tz de harina de avena, 1/4 tz leche de almendra, 2 claras, canela al gusto + 1 cdita de extracto de vainilla, 1/2 cdita de polvo para hornear y endulzante *recomendado Topping: En sartén con chorrito de agua + canela y 1/2 cdita de extracto de vainilla acitronar 1 manzana en cuadrillos, agregar encima 1 Cda de peanut butter</p>	<p>Bastones de zanahoria y apio + 1/4 tz de guacamole</p>	<p>Fajitas de res estilo oriental 120-130 gr de milanesa o vampiro de res en fajitas Verdura: pimiento rojo o color opcional, calabaza, zanahoria y brócoli Condimenta + 1 1/2 Cda de soya preparada (soya tapa verde/baja en sodio limón) y cocinar a fuego alto</p>	<p>1 tz de sandía con limón y tajín</p>	<p>Sopes de nopal con pollo Asar a la plancha 1 o 2 pencas chicas de nopal + 2 C de frijoles Guisar con 1 cdita de aceite 120 gr de pollo desmenuzado con cebollita y tomate picados.</p> <p>Agregar encima salsa verde o roja casera</p>
DOMINGO	<p>Escoge el desayuno que mas te haya gustado del menú</p>	<p>Snack</p>	<p>Escoge la comida que mas te haya gustado del menú</p>	<p>Snack</p>	<p>Escoge la cena que mas te haya gustado del menú</p>

Lista de súper

Semana 4



Frutas / Verduras

1 bolsa de espinacas
1 lechuga romana
3 tomates
3 pimiento rojo, amarillo o verde
1 calabaza
1 cebolla blanca
1 cebolla morada
2 aguacates
3 manzanas verdes
1 naranja
1 mandarina
2 mango
1 chile jalapeño
2 chile serrano
15 limones
1 manojo de cilantro
1 ajo
1 cabeza de brócoli
1 betabel
1 cajita de fresas o bolsa de frutos rojos congelados
1 cajita de tomates cherry
1 piña
4cm de jengibre
3 pepinos
1 pieza de tu fruta favorita
1 camote chico
3 plátanos

Cereales y leguminosas

1 taza de arroz blanco o integral
1C de chia
½ taza de quinoa
½ taza de lentejas
1 bolsa de ricecakes
1 taza de pasta estilo fussili
1 bolsa de tortillas de maíz (tortiregias o misión ligeras)
4 tazas de hojuelas de avena
1 bolsa de tostadas horneadas

Proteína

4 huevos
1 bote chico de claras de huevo
6 camarones medianos
2 filetes de pescado blanco
120g de salmón
120g de molida de res pulpa negra
240g de milanesa o pechuga de pollo
1 sobre de atún en agua

Grasas / Otros

1 bote de crema de cacahuete o almendra
2c de mok fruit
canela en polvo
2c de cacao en polvo
1 litro de leche de almendra
extracto de vainilla
polvo para hornear
1 puño de nueces o almendras
mostaza djon
2c de miel de abeja
1 lata de palmitos
2C de soya
2 cuadritos de chocolate amargo

Holy YOU

Semana 4

	DESAYUNO	SNACK A.M.	COMIDA	SNACK P.M.	CENA
LUNES	Omelette con verduras 2 huevos 1 puño de espinacas ½ pieza de tomate Pimiento rojo o verde cebolla al gusto ¼ de aguacate	1 manzana + 2C de crema de cacahuete o almendra	Pescado en salsa de cilantro 2 filetes de pescado blanco Licúa 1 chile jalapeño sin semillas, jugo de 2 limones, 1 puño de cilantro, 2C de aceite de oliva, 1 diente de ajo, 1C de miel de abeja, sal y pimienta y baña el pescado Acompaña con 1/2 taza de arroz + brocoli	Mini chocolate cake Licúa: 2 claras de huevo + 1/2 T de harina de avena + 2c de monk fruit + 1/2c de canela + 1c de cacao en polvo + 2 1/2 C de leche de almendra + 1/4 c de vainilla + 1/2 c de polvo para hornear Colocalo en un recipiente apto para microondas 1.30min o 2 decora con 1 fresa rebanada	Betabel y quinoa 1 betabel cocido y cortado en cubos + 1 puño de espinacas 1/2 taza de quinoa cocida 2C de nuez o almendras troceadas Aderezo: 2C de a. de oliva + 1 limón + 1C de mostaza + 1c de miel + sal y pimienta.
MARTES	Sweet & salty Sweet: 1 rice cake + 1c de crema de cacahuete o almendra + frutos rojos + 1c de miel de abeja Salty: 1 ricecake + 1/3 de aguacate + 3 tomates cherry + Espinacas	Licuado de piña 1T de piña 1T de espinaca 2cm de jengibre 1/2 pepino sin semillas ni cascara	Pasta fría con pollo 1 Tz de pasta estilo fussilli + tomates cherry + pimientos al gusto Agregar 120-150 gr de milanesa o pechuga de pollo a la plancha en cubos Vinagreta: 2 C de ac de oliva, 1/2 naranja exprimida, limón al gusto, 1 c mostaza dijon y sal/pim	Mix de pepino y manzana con limón y tajín	Carnitas de atún En un sartén dorar 1 sobre de atún en agua con 1c de aceite de oliva, paprika y pimienta cayena Montar sobre 3 tortillas de maíz, cebolla, chile serrano y cilantro finamente picados
MIÉRCOLES	Avena remojada Dejar remojar toda la noche: ½ taza de avena cruda, 1 taza de Leche de almendras y 1C de chia Topping (agregarlo antes de comer) 1c de crema de cacahuete y 1 fruta	Mix de pepino y manzana con limón y tajín	Salomón y verdura 120 gr de salmón horneado Verduras al gusto Tiritas de camote al horno (en una charola colocar el camote, 2c de aceite de oliva y sal pimentar al gusto)	Choco banana ricecake 2 ricecakes + 1 platano rebanado + 1 cuarito de chocolate amargo derretido	Tostadas de ceviche de palmitos 2 Tostadas 3 palmitos en rodajas Pepino, cebolla morada o blanca y cilantro al gusto ½ pza de mango ¼ pieza de aguacate Aderezo: 1 limón + 2C de soya + 1c a. de oliva y tabasco o cholula
JUEVES	Huevo duro + aguacate 2 huevos cocidos en agua + chile quebrado + 1/4 de aguacate en rebanadas + tomate picado	Mini chocolate cake Licúa: 2 claras de huevo + 1/2 T de harina de avena + 2c de monk fruit + 1/2c de canela + 1c de cacao en polvo + 2 1/2 C de leche de almendra + 1/4 c de vainilla + 1/2 c de polvo para hornear Colocalo en un recipiente apto para microondas 1.30min o 2 decora con 1 fresa rebanada	Ensalada de pollo con mandarina Base verde: lechuga y espinacas 1 mandarina en gajos 120g de milanesa de pollo asado con tajín y 1C de miel de abeja Acompaña con 1/3 de aguacate 1/2 pepino sin semillas	2 ricecakes + 1/4 de aguacate + sal/pimienta	Atún a la mexicana 1 sobre de atún en agua 1 tomate + 1/4 de cebolla morada + 1/2 chile serrano + 1 limón + 2C de cilantro picado + 1C de aceite de oliva + sal y pimienta + 1/3 de aguacate Acompaña con 2 tostadas horneadas
VIERNES	Bannana mugcake 1 clara de huevo ¼ taza de harina de avena ¼ plátano machacado 1 tapita de ext. de vainilla 1 chorrito de leche de almendra 1c de polvo para hornear Al micro por 2 min. decorar con rebanadas de platano y nuez	1 manzana + 2C de crema de cacahuete o almendra	Ceviche de lentejas con mango 1/2 taza de lentejas cocidas (frías) + tomate + cebolla morada + cilantro + 1/3 de aguacate + 1/2 mango + 1C de aceite de oliva + sal + limón al gusto Acompaña con 2 tostadas horneadas	Mix de pepino + 1/2 mango y manzana con limón y tajín	Brochetas de camarón receta al final 6 camarones medianos pimiento morrón cebolla limón calabaza Acompañar con ensalada
SÁBADO	Healthy pancakes Licúa: 1/2 T de avena en hojuelas + 1/2 T de claras de huevo (4) + 2c de monkfruit + canela + 1 pizca de polvo para hornear + 1c de vainilla + 1 chorrito de leche de almendras Topping frutos rojos + 2C de crema de almendras o cac	Licuado de piña 1T de piña + 1T de espinaca 2cm de jengibre + 1/2 pepino sin semillas ni cascara	Pimiento relleno 1 pimiento amarillo partido a la mitad Para rellenar 100-120g de carne molida pulpa negra guisada con calabaza, tomate y cebolla. Acompaña con 1/2 taza de arroz integral o granos ancestrales.	Choco banana ricecake 2 ricecakes + 1 platano rebanado + 1 cuarito de chocolate amargo derretido	Date night Pescado, pollo, atún o salmón + verduras a la parrilla sin mantequilla
DOMINGO	Escoge el desayuno que mas te haya gustado del menú	Snack favorito	Escoge la comida que mas te haya gustado del menú	Snack favorito	Escoge la cena que mas te haya gustado del menú

Recetario

Sopa de lentejas con nopales

Ingredientes

- 1 taza lentejas crudas (200 gr)
- 3 nopales picados
- 2 dientes de ajo chicos, picados
- 1 trozo cebolla
- 3 tomates
- 1/2 cucharita comino molido
- 7 tazas agua
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro para servir

Preparación:

- Lava las lentejas en un colador con agua y deja remojando en abundante agua fría toda la noche o por 3 a 4 horas mínimo. Esto ayuda a cocinarlas más rápido y que podamos digerirlas mejor. Poner a cocinar los nopalitos en cubos a fuego medio alto. Mezcla de vez en cuando cocinándolos en su misma baba hasta que se haya evaporado toda. Cuando estén listo retira de la olla y reserva.
- Licúa los tomates con la cebolla, ajo, comino, sal, pimienta y 4 tazas de agua. Vacía a la olla, agrega el agua restante (unas 2 a 3 tazas más), lentejas escurridas y lleva a ebullición. Cocina 20 minutos tapado a fuego medio o hasta que estén cocidas las lentejas. Agrega los nopales cocidos, cilantro y sazona al gusto. Cocina 5 minutos más y sirve. Sirve con chile chipotle o chile de árbol seco y jugo de limón.

Recetario

Salmón a la naranja

Ingredientes

- 120 gr salmón sin piel
- 1 cucharita aceite de oliva
- 1 cucharada miel de abeja
- 2 cucharadas salsa de soya baja en sodio
- 1 diente de ajo picado
- ¼ taza jugo de naranja recién exprimida
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Calienta el aceite en un sartén a fuego medio alto. Agrega el salmón (con la piel tocando el sartén si la tiene). Cocina por 4 minutos, voltea y cocina otros 2 minutos más. Mueve a un lado los filetes y agrega el jugo de naranja y ajo picado. Cocina unos 30 segundos.
- Agrega la salsa de soya, miel de abeja y sazona al gusto con sal – pimienta. Mezcla bien y deja cocinar unos 30 segundos o hasta que espese ligeramente. Cubre los filetes de salmón con la salsa y sirve. Si te gusta el salmón más cocido cocina 1 a 2 minutos más.

Salsa aguachile de palmito y champiñones

- Licuar 1/4 tz de jugo de limón, 1/2 pepino sin semillas, cilantro, 1/2 pz de chile serrano sin semillas + sal.

Recetario

Brochetas de camarón

Ingredientes:

- 6 camarones pelados
- Cebolla
- Pimientos
- Calabaza
- Jugo de 2 limones
- Ajo en polvo
- Sal
- Pimienta

Preparación: Sazonar los camarones con el limón, sal, ajo y pimienta, ensartar en palos de madera largos de forma alternada los camarones con las verduras hasta llenar los palitos, colocar sobre una parrilla a fuego bajo hasta que todos los ingredientes estén ligeramente asados.