

Hola, hermosa, bienvenida al Reto de Sculpt by Lore!

Mi nombre es Andy Villarreal. Soy Lic. Nutrición y Bienestar, maestra de fitness y amante de la cocina saludable, buscando que sea siempre sencilla, deliciosa y práctica.

Estudié Nutrición en el Tec de Monterrey y llevo más de 15 años combinando el movimiento consciente con una alimentación balanceada y flexible para mujeres, que las ayude a sentirse increíbles de adentro hacia afuera. El cuerpo de la mujer es una obra fascinante y me emociona poder compartir contigo este Meal Plan, pensado en tu balance hormonal y en nutrir y celebrar tu cuerpo en cada una de sus etapas.

En estos 21 días queremos que te consientas a ti, que te pongas primero y vivas lo increíble que se siente darte ese amor y cuidado que tu mereces. Queremos que salga ese brillo y energía que irradas cuando te sientes tranquila y conectada contigo misma. Sabemos que vives una vida acelerada, llena de responsabilidades y situaciones que te van desconectando de tu esencia y una vida así, se traduce a sentimientos de frustración, desmotivación y total desconexión con tu cuerpo.

Para estos 21 días te preparamos recetas prácticas para que, a través de tus alimentos, recuperes tu energía, te sientas desinflamada y nuevamente en balance contigo misma. Quiero que, al estar preparando cada receta, la hagas con intención de cuidar tu cuerpo desde un lugar de amor y admiración para que estés fuerte y sana.

Antes de empezar, quiero compartirte algo importante: **la alimentación es tu gasolina**. Es la base para crear **salud y fortaleza** en tu cuerpo. Todos los grupos de alimentos son esenciales para mantener un balance bioquímico, hormonal y funcional. Por eso, **a partir de hoy, dejamos de excluir alimentos de nuestra rutina**. Todos tienen su propósito, y aprenderemos a usarlos a nuestro favor.

Pero la alimentación no lo es todo. Para sentirnos bien y rendir al máximo, necesitamos **equilibrar estos 4 pilares**:

1. **Alimentación**
2. **Hidratación**
3. **Descanso (sí, dormir)**
4. **Ejercicio**

Si uno de estos pilares se tambalea, lo notarás en tu energía, ánimo y bienestar. Así que, en estos 21 días, **obsérvate sin presionarte** y date la oportunidad de mejorar poco a poco los hábitos que más lo necesiten. **No se trata de hacerlo todo perfecto de un día para otro, sino de avanzar con conciencia**.

Busca el Feeling de Bienestar, no la báscula

Durante estos 21 días, **no te vas a pesar, ni medir**. En lugar de enfocarte en números, vamos a enfocarnos en cómo **te quieras sentir**. Tu cuerpo **siempre** te da señales, pero muchas veces no sabemos escucharlo.

Así que hoy, antes de empezar, **elige una sensación que quieras experimentar** y escríbela en tus notas. Regresa a leerla cada vez que lo necesites. Aquí tienes algunas ideas:

- Quiero sentirme **ligera** al dormir y despertar.
- Quiero sentirme **fuerte y llena de energía** durante el día.
- Quiero sentir que descanso **profundamente** cada noche.
- Quiero sentir **tranquilidad y satisfacción** en cada comida.
- Quiero sentir **congruencia** entre lo que quiero y lo que hago.
- Quiero sentir **control y firmeza** en mis decisiones.

Durante estos días, cada vez que prepares tu comida, hagas ejercicio, estés en el trabajo o en una salida y sientas ansiedad o frustración, **regresa a tu feeling**. Será tu guía, tu ancla. **No pasa nada si te sales del camino, lo importante es regresar**.

Todos los demás objetivos—peso, medidas, composición corporal—vendrán por consecuencia. Por ahora, solo enfócate en **cómo te quieras sentir** y trabaja desde ahí.

Generalidades del Meal Plan

- ✓ Puedes intercambiar comidas entre días, según tus tiempos, gustos e ingredientes disponibles.
 - ✓ Prep ahead: puedes adelantar preparaciones y refrigerarlas. El plan incluye **3 comidas y 1 snack**, intenta no saltarte ninguna.
 - ✓ Come hasta sentirte satisfecha, no incómodamente llena.
 - ✓ Toma 3 litros de agua al día (puede ser natural, limonada, jamaica con stevia o té).
 - ✓ Café: 1-2 tazas al día máximo, pero evítalo en ayunas. Puedes tomarlo con tu leche favorita y stevia.
 - ✓ Proteínas intercambiables: pollo, pescado, salmón, res, atún en agua, claras de huevo, yogurt griego.
 - ✓ Revisa tu lista de súper antes de ir, para que no te falte nada.
-

3 Tips para comer fuera

Evita las entradas como pan, totopos o papitas.

Solemos comerlas por costumbre o ansiedad, pero no aportan valor nutricional y terminan desplazando alimentos más nutritivos como vegetales, proteínas y grasas saludables.

Pide entradas estratégicas.

Revisa el menú y elige opciones como **ensaladas frescas, guacamole, carpaccio de salmón o filete, o vegetales asados**. Cada vez más restaurantes incluyen opciones saludables y deliciosas.

Evita alimentos fritos y empanizados.

Opta por **filetes de carne, pescado o pollo sin empanizar**. Cambia las papas fritas por ensalada y evita sushi empanizado o antojitos fritos.

 **Disfruta este proceso, obsérvate sin juicios y conéctate con tu intención.** No se trata de restringirte, sino de

aprender a nutrir tu cuerpo con amor y conciencia. **Estamos contigo en cada paso. ¡Tú puedes!** 

Semana 1: Objetivo de 100 g de proteína al día

Día 1

Desayuno: Taquitos de Huevo

Ingredientes:

- 1 huevo
- ½ taza de claras
- Espinacas picadas
- 30 g de queso panela picado
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de papaya

Preparación:

1. Batir el huevo con las claras y cocinar en un sartén con antiadherente.

2. Agregar espinacas y queso panela picado.
3. Servir en tortillas de maíz y acompañar con papaya.

Comida: Pollito con Quinoa y Verduras

Ingredientes:

- 120 g de pechuga de pollo
- Paprika, sal y pimienta al gusto
- $\frac{1}{2}$ taza de quinoa cocida
- Lechuga orejona
- Pepino, zanahoria rallada y tomate
- $\frac{1}{4}$ de aguacate
- Aderezo: jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

1. Cocinar el pollo a la plancha con paprika, sal y pimienta.
2. Mezclar la quinoa con la ensalada y aderezar.
3. Servir con el pollo y el aguacate.

Snack: Cheesecake Fit con Pera

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de yogurt griego natural
- Endulzante (estevia) y canela al gusto
- 1 cucharada de nueces picadas
- 1 pera picada

Preparación:

1. Mezclar yogurt con endulzante y canela.
2. Agregar la pera picada y nueces encima.

Cena: Tostadas de Atún

Ingredientes:

- 2 tostadas de maíz
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- 1 lata de atún en agua
- Tomate, elote amarillo desmoronado y queso panela picado
- Jugo de limón y chile en polvo al gusto

Preparación:

1. Mezclar el atún con tomate, elote y queso panela.
2. Untar el aguacate en las tostadas.
3. Servir el atún encima y sazonar con limón y chile en polvo.

Día 2

Desayuno: Banana Oats

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de avena
- Leche de almendra al gusto
- 2 cucharadas de semillas de chía

- Canela al gusto
- $\frac{1}{2}$ plátano rebanado
- 1 cucharada de yogurt griego endulzado con estevia
- *Opcional:* 1 cucharada de proteína en polvo

Preparación:

1. Remojar la avena en la leche de almendra o cocinar en una olla si prefieres que sea calentito.
2. Mezclar con chía, estevia al gusto y canela.
3. Agregar el plátano y decorar con yogurt griego.

Comida: Picadillo con Arroz y Verduras

Ingredientes:

- 120 g de carne molida
- salsa de tomate o sazonador
- $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral cocido
- Verduras al vapor: calabaza, zanahoria y brócoli

Preparación:

1. Cocinar la carne molida con salsa de tomate y especias al gusto.
2. Servir con arroz y verduras al vapor.

Snack: Fruta con Crema de Almendra

Ingredientes:

- 1 taza de papaya
- 1 cucharada de crema de almendra o cacahuate natural

Preparación:

1. Servir la papaya con crema de almendra encima.

Cena: Ensalada de Pollo Desmenuzado

Ingredientes:

- 120 g de pollo desmenuzado
- Apio picado, zanahoria rallada y elote amarillo
- Semillas de calabaza picadas
- 2 tostadas o 2 paquetes de galletas saladas
- Aderezo: yogurt griego, sal y pimienta

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes y aderezar con yogurt griego.
2. Servir sobre tostadas o con galletas saladas.

Día 3

Desayuno: Tostadas de Frijoles y Huevo

Ingredientes:

- 4 cucharadas de frijoles machacados bajos en grasa
- 2 tostadas de maíz
- Queso fresco rallado
- 2 huevos revueltos o estrellados
- *Opcional:* calabacitas salteadas en salsa

Preparación:

1. Untar los frijoles en las tostadas.
2. Agregar queso fresco y huevo preparado al gusto.
3. Acompañar con calabacitas si se desea.

Comida: Pescado a la Plancha con Verduras**Ingredientes:**

- 120 g de filete de pescado
- Cebolla y tomate cherry salteados
- Cilantro fresco
- 1 cucharada de queso feta desmoronado
- $\frac{1}{4}$ de aguacate
- 2 tostadas de maíz

Preparación:

1. Cocinar el pescado a la plancha.
2. Saltear la cebolla y los tomates cherry.
3. Servir con cilantro, queso feta y aguacate.

Snack: Fruta con Almendras**Ingredientes:**

- 1 taza de uvas
- 10 almendras

Preparación:

1. Servir las uvas con almendras.

Cena: Ensalada de Atún**Ingredientes:**

- Lechuga
- 1 lata de atún en agua
- tomate, palmito, queso panela y pepino
- 1/2 lata de garbanzos
- Jugo de limón, orégano y 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes y aderezar.

Día 4**Desayuno: Taquitos de Claras con Verduras****Ingredientes:**

- 1 taza de claras
- Champiñones picados
- Tomate picado
- 2 tortillas de maíz

Preparación:

1. Cocinar las claras con los champiñones y tomate.
2. Servir en las tortillas de maíz.

Comida: Pollito con Garbanzos

Ingredientes:

- 120 g de pechuga de pollo
- Paprika, sal y pimienta al gusto
- 1 taza de guiso de garbanzos con espinacas, queso panela en cubos y salsa de tomate

Preparación:

1. Cocinar el pollo a la plancha con paprika, sal y pimienta.
2. Preparar los garbanzos con espinacas, queso panela y salsa de tomate.
3. Servir juntos.

Snack: Cheesecake Fit con Blueberries

Ingredientes:

- 3/4 taza de yogurt griego natural
- estevia al gusto y canela opcional
- 1 cucharada de semillas de granola
- Blueberries al gusto

Preparación:

1. Mezclar el yogurt con semillas de chía y blueberries.

Cena: Taquitos de Pescado

Ingredientes:

- 120 g de filete de pescado
- Pimientos salteados
- 2 tortillas de maíz
- Lechuga picada
- Salsa y $\frac{1}{4}$ de aguacate

Preparación:

1. Cocinar el pescado con los pimientos.
 2. Servir en tortillas con lechuga, salsa y aguacate.
-

Día 5

Desayuno: Hotcakes de Avena

Ingredientes:

- 40 g de avena
- 1 huevo
- Canela al gusto
- 1 chorrito de leche de almendras
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear
- Fresas y blueberries para decorar
- 1 cucharada de yogurt griego
- 1 cucharada de miel

Preparación:

1. Licuar la avena con el huevo, canela, leche de almendras y polvo para hornear.
2. Cocinar en un sartén antiadherente a fuego medio.

3. Servir con fresas, blueberries, yogurt griego y miel.

Comida: Pollo al Chipotle

Ingredientes:

- 120 g de pechuga de pollo
- 1 cucharada de yogurt griego
- Chipotle molido al gusto
- 1 taza de quinoa cocida
- Calabazas y brócoli al vapor
- 1 cucharada de nuez picada
- Rebanadas de queso panela asado
- Salsa al gusto

Preparación:

1. Marinar el pollo con yogurt griego y chipotle, y cocinar a la plancha.
2. Servir con quinoa, verduras al vapor, queso panela y salsa.

Snack: Fruta con Cottage

Ingredientes:

- 1 taza de piña
- 1 cucharada de queso cottage light

Preparación:

1. Servir la piña con el queso cottage encima.

Cena: Ensalada César Ligera

Ingredientes:

- Lechuga orejona troceada
- 120 g de pollo a la plancha con lemon pepper
- ½ taza de garbanzos con paprika
- **Aderezo:** 1 cucharada de queso parmesano rallado, 1 cucharadita de mostaza Dijon, 1 cucharada de yogurt griego, aceite de oliva, limón, sal y pimienta.

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes y aderezar con la mezcla licuada.

Día 6

Desayuno: Tostadas con Aguacate y Ensalada de Huevo

Ingredientes:

- 2 tostadas de maíz o rice cakes
- 1/3 aguacate
- 1 huevo duro
- 1 cucharadita de yogurt griego
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar y machacar el huevo picado con yogurt, el aguacate en cubos, aceite de oliva, sal y pimienta.
2. Servir sobre las tostadas.

Comida: Calabacitas Rellenas de Picadillo

Ingredientes:

- 120 g de carne molida
- Salsa de tomate al gusto
- 2 calabacitas en mitades, hervidas y asadas (retirar el centro de semillas)
- $\frac{1}{4}$ de aguacate
- Rodajas de tomate, lechuga picada y queso panela desmoronado
- 2 cucharadas de yogurt griego natural (sustituto de crema ácida)

Preparación:

1. Cocinar la carne con salsa de tomate.
2. Montar el picadillo sobre las calabacitas.
3. Servir con ensalada, queso y yogurt griego.

Snack: Fruta con Chilito en Polvo

Ingredientes:

- 1 taza de piña
- Chile en polvo al gusto

Preparación:

1. Servir la piña con chile en polvo encima.

Cena: Sopa de Verduras con Pollo

Ingredientes:

- Agua suficiente para sopa
- Chayote, brócoli, apio, espinacas, calabaza, repollo y zanahoria
- 120 g de pollo desmenuzado
- 30 g de queso panela en cubos
- $\frac{1}{4}$ de aguacate

Preparación:

1. Hervir las verduras en agua y sazonar al gusto.
2. Agregar el pollo desmenuzado.
3. Servir con queso panela y aguacate.

Día 7

Desayuno: Apple Oats

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de avena cocida o natural
- Leche de almendras al gusto
- 1 manzana picada
- Canela al gusto
- 1 cucharada de yogurt griego endulzado con estevia

Preparación:

1. Remojar la avena con la leche de almendras o cocinar en una olla.
2. Agregar la manzana picada y canela.
3. Decorar con yogurt griego.

Comida: Filete de Pescado con Verduras

Ingredientes:

- 120 g de filete de pescado
- ½ taza de puré de papa (preparado con yogurt griego para cremosidad)
- Ensalada de ejotes salteados con tomates cherry
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cocinar el pescado a la plancha.
2. Preparar el puré de papa con yogurt griego, sal y pimienta.
3. Saltear los ejotes con tomates cherry y sazonar.
4. Servir todo junto.

Snack: Cheesecake Fit con Fresas

Ingredientes:

- ¾ taza de yogurt griego endulzado con estevia
- Fresas picadas

Preparación:

1. Mezclar el yogurt con las fresas picadas.

Cena: Taquitos de Pollo con Nopales

Ingredientes:

- 120 g de pollo en cubos o desmenuzado
- ½ taza de nopales en cubos
- 30 g de queso panela en cubitos
- Salsa verde al gusto
- 2 tortillas de maíz

Preparación:

1. Cocinar el pollo con los nopales en salsa verde.
2. Agregar el queso panela y mezclar bien.
3. Servir en tortillas de maíz.

Lista de Super – semana 1

Proteínas y Lácteos:

- 1 kg Pechuga de pollo
- 500 gr Carne molida
- 300 gr Filete de pescado
- 3 latas Atún en agua
- 10 Huevos
- Claras de huevo en bote
- Yogurt griego natural (1 bote grande)
- Queso panela
- Queso cottage light
- 100 grs Queso parmesano rallado

- 100 grs Queso feta
- Leche de almendras sin azúcar

Cereales y Leguminosas:

- Avena natural
- Arroz integral
- Quinoa
- 2 latas Garbanzos
- Galletas saladas
- Tortillas de maíz
- Tostadas de maíz
- Frijoles bajos en grasa

Frutas:

- ½ Papaya
- 1 Pera
- 1 Plátano
- Uvas
- 1 Manzana
- Fresas congeladas
- Blueberries congeladas
- 1 Piña

Verduras:

- Espinacas
- Lechuga orejona
- Pepino
- Zanahoria rallada
- Tomate huaje
- Tomate cherry
- Palmito en lata
- Cebolla
- Chayote
- Brócoli
- Apio
- Calabazas
- Pimientos
- Repollo
- Nopales
- Ejotes
- Limón

Condimentos y Básicos

- Aceite de oliva
- Mostaza Dijon
- Estevia en gotas - Holiblend

- Canela
 - Polvo para hornear
 - Nuez picada
 - Almendras (10 piezas)
 - Semillas de chía (3 cucharadas)
 - Chile en polvo
 - Salsa verde
 - Salsa de tomate
 - Paprika
 - Lemon pepper
 - Chipotle molido
 - Sal y pimienta
-

Semana 2: Objetivo de 100 g de proteína al día

Día 1

Desayuno: Tostadas con Claras, Calabacitas y Aguacate

Ingredientes:

- 2 tostadas de maíz
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- $\frac{1}{2}$ taza de claras
- $\frac{1}{2}$ calabacita picada y salteada
- 1 taza de melón

Preparación:

1. Saltear la calabacita en un sartén con un poco de aceite de oliva.
2. Cocinar las claras e incorporarlas con la calabacita.
3. Servir sobre las tostadas y acompañar con melón.

Comida: Pollo al Pimiento Salteado

Ingredientes:

- 150 g de pollo a la plancha
- Pimientos morrón y cebolla salteados
- $\frac{1}{2}$ taza de quinoa cocida
- Ensalada de pepino, tomate y perejil

Preparación:

1. Cocinar el pollo en un sartén con los pimientos y la cebolla.
2. Servir acompañado de quinoa y ensalada picada.

Snack: Yogurt Griego Estilo Cheesecake Fit

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de yogurt griego natural
- Gotitas de estevia
- Blueberries

- 1 cucharada de granola
- 1 cucharada de crema de almendras

Preparación:

1. Mezclar el yogurt con estevia.
2. Servir con blueberries, granola y crema de almendras.

Cena: Ensalada de Garbanzos

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de garbanzos cocidos
- Espinacas, tomate, pepino y perejil (picados)
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- 1 cucharada de queso feta
- Aceitunas al gusto
- Jugo de limón, aceite de oliva, sal, orégano y pimienta
- **Opcional:** atún o pollo

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un tazón.
2. Aderezar con jugo de limón, aceite de oliva y especias.

Día 2

Desayuno: Carrot Cake Oats

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de avena cocida o cruda con leche de almendras
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 zanahoria chica rallada
- Canela al gusto
- 1 cucharada de crema de almendra o nueces picadas
- **Opcional:** 1 scoop de proteína en polvo sabor vainilla

Preparación:

1. Mezclar la avena con la leche de almendras y dejar reposar o cocinar.
2. Incorporar la zanahoria rallada, canela y crema de almendra o nueces.

Comida: Pescado con Verduras

Ingredientes:

- 120 g de filete de pescado
- $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- Calabaza, zanahoria y cebolla salteadas

Preparación:

1. Empapelar el pescado con las verduras y cocinar al horno.
2. Servir con arroz integral y aguacate.

Snack: Fruta con Almendras

Ingredientes:

- 1 taza de piña

- 10 almendras

Preparación:

1. Cortar la piña en rebanadas y acompañar con almendras.

Cena: Ensalada de Panela Asado

Ingredientes:

- Lechuga orejona picada
- 100 g de pollo a la plancha con paprika
- 50 g de panela asado en cubos
- $\frac{1}{4}$ taza de garbanzos crujientes en airfryer
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- Tomates cherry en mitades
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
 2. Aderezar con aceite de oliva, sal y pimienta.
-

Día 3

Desayuno: Huevito con Verduras

Ingredientes:

- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de claras
- Espinacas, champiñones y tomate
- Queso feta
- 2 tortillas de maíz

Preparación:

1. Cocinar los huevos con las verduras y queso feta en un sartén.
2. Servir acompañado de tortillas de maíz.

Comida: Taco Salad

Ingredientes:

- 150 g de carne molida
- Lechuga orejona
- Tomate picado
- Queso panela en cubos
- Cilantro picado
- $\frac{1}{4}$ taza de frijoles en bola
- $\frac{1}{4}$ taza de garbanzos o arroz integral
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- **Aderezo:** aceite de oliva, jugo de limón, cilantro, sal, pimienta, jalapeño sin semillas, yogurt griego y ajo en polvo (todo licuado)
- **Opcional:** EXTRA de yogurt griego natural como “crema”

Preparación:

1. Cocinar la carne y mezclar con los ingredientes.

2. Aderezar y agregar más yogurt griego si se desea.

Snack: Cheesecake Fit con Piña y Coco

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de yogurt griego natural
- Endulza con stevia al gusto
- 1 cucharada de coco rallado
- Piña picada

Preparación:

1. Mezclar el yogurt con estevia.
2. Servir con coco rallado y piña.

Cena: Tacos de Pescado a la Plancha

Ingredientes:

- 100 g de pescado a la plancha con lemon pepper
- Coliflor y champiñones salteados
- 2 tortillas de maíz
- Lechuga picada
- 1 cucharada de yogurt griego natural
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- Salsa al gusto

Preparación:

1. Cocinar el pescado con champiñones en un sartén.
 2. Servir en tortillas con lechuga, yogurt y salsa.
-

Día 4

Desayuno: French Toast

Ingredientes:

- 1 huevo
- Chorrito de leche de almendras
- Canela al gusto
- 2 panes integrales
- 1 cucharada de miel
- Fresas picadas
- $\frac{1}{4}$ taza de yogurt griego endulzado con estevia

Preparación:

1. Batir el huevo con la leche de almendras y la canela.
2. Remojar los panes en la mezcla y dorar en un sartén caliente por ambos lados.
3. Servir con miel, fresas y yogurt griego.

Comida: Pollo a la Plancha con Veggies

Ingredientes:

- 150 g de pechuga de pollo a la plancha
- 1 taza de camote en cubitos horneado o en airfryer con paprika
- Ensalada de espinacas, zanahoria rallada, elote desgranado, palmito y aguacate

- Aderezo de aceite de oliva, vinagre balsámico, sal y pimienta

Preparación:

1. Cocinar el pollo en un sartén.
2. Hornear el camote hasta que esté dorado.
3. Mezclar la ensalada y aderezar.

Snack: Elote Fit Preparado

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de elote amarillo desgranado
- 1 cucharada de yogurt griego natural
- Jugo de limón y chilito en polvo al gusto

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes y servir.

Cena: Ensalada de Atún

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- Palmitos, pepino, tomate y $\frac{1}{2}$ aguacate (picados)
- Jugo de limón, orégano y 1 cucharadita de yogurt griego
- 1 tostada horneada

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un tazón.
 2. Servir con una tostada horneada.
-

Día 5

Desayuno: Huevos Rancheros

Ingredientes:

- 2 huevos estrellados
- 2 tortillas de maíz
- Salsa roja
- Queso panela desmoronado
- $\frac{1}{4}$ aguacate

Preparación:

1. Cocinar los huevos y servir sobre las tortillas con salsa roja.
2. Espolvorear queso panela y acompañar con aguacate.

Comida: Pescado en Salsa Verde con Quinoa

Ingredientes:

- 150 g de pescado cocido en salsa verde
- $\frac{1}{2}$ taza de quinoa cocida
- Verduras al gusto: calabaza, tomate cherry, coliflor

Preparación:

1. Cocinar el pescado en salsa verde.
2. Servir con quinoa y verduras.

Snack: Rice Cake de Hummus

Ingredientes:

- 1 rice cake
- 1 cucharada de hummus natural
- Queso panela en cubos
- Tomates cherry con vinagre balsámico y pimienta

Preparación:

1. Untar el hummus sobre el rice cake.
2. Agregar queso y tomates cherry.

Cena: Ensalada de Garbanzos**Ingredientes:**

- Lechuga orejona
- $\frac{1}{2}$ lata de garbanzos
- Tomate picado
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- 2 cucharadas de elote amarillo desgranado
- Calabacitas salteadas
- Cubitos de queso panela
- 1 cucharadita de nueces picadas
- **Aderezo:** aceite de oliva, jugo de limón, mostaza, miel, sal y pimienta

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes y aderezar.

Día 6**Desayuno: Banana Oats****Ingredientes:**

- $\frac{1}{2}$ taza de avena cruda o cocida
- 2 cucharadas de semillas de chía
- $\frac{1}{2}$ plátano en rodajas con canela
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de granola

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar.

Comida: Pollo con Arroz y Ensalada**Ingredientes:**

- 150 g de pollo al gusto con pimientos salteados
- $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral cocido
- Ensalada de ejotes salteados, pepino picado, palmitos y nueces picadas
- Aderezo de vinagre balsámico, aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

1. Cocinar el pollo con los pimientos.
2. Servir con arroz y ensalada.

Snack: Fruta con Almendras

Ingredientes:

- 1 taza de uvas
- 10 almendras

Preparación:

1. Lavar las uvas y servir con almendras.

Cena: Sopa de Lentejas**Ingredientes:**

- Lentejas cocidas
- Chayote, coliflor, brócoli, apio, cilantro, zanahoria y espinacas

Preparación:

1. Cocinar las lentejas con las verduras y sazonar al gusto.
-

Día 7**Desayuno: Tostado de Queso Panela Asado y Huevito Estrellado****Ingredientes:**

- 1 pan tostado
- $\frac{1}{2}$ aguacate
- Lajas de queso panela asado con tomates cherry
- 1 huevo estrellado

Preparación:

1. Asar el queso panela y los tomates cherry.
2. Servir sobre el pan con el huevo estrellado.

Comida: Tostadas de Picadillo**Ingredientes:**

- 150 g de carne molida en salsa de tomate
- Verduras picadas: chayote, zanahoria, papa, coliflor
- 2 tostadas de maíz
- 2 cucharadas de yogurt griego natural (como “crema”)
- Ensalada de pepino, tomate cherry y queso panela en cubos con jugo de limón, sal y pimienta

Preparación:

1. Cocinar la carne con las verduras y la salsa.
2. Servir sobre tostadas con yogurt griego.

Snack: Yogurt Griego Estilo Cheesecake Fit**Ingredientes:**

- $\frac{3}{4}$ taza de yogurt griego natural
- Gotitas de estevia
- Fresas y blueberries congeladas
- 2 cucharadas de granola

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes y servir.

Cena: Ensalada de Pollo Semi Dulce**Ingredientes:**

- 150 g de pollo desmenuzado
- 1 cucharada de yogurt griego natural
- Apio picado
- Elote amarillo desgranado
- Tomate picado
- 4 uvas picadas
- 1 cucharada de arándanos secos
- 2 cucharadas de nuez picada
- 1 paquete de galletas saladas
- $\frac{1}{4}$ aguacate

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes y servir con galletas saladas.

Lista de súper – Semana 2

Proteínas y Lácteos

- 6 pechugas de pollo
- 1 filete de pescado blanco (200 g)
- 1 filete de pescado para tacos (100 g)
- 2 latas de atún en agua
- 300 g de carne molida
- Claras de huevo en bote
- 10 huevos
- 1 litro de yogurt griego natural sin azúcar
- 400 g de queso panela
- 100 g de queso feta

Cereales y granos

- Tortillas de maíz
- Tostadas de maíz horneadas
- Pan integral
- Rice cakes
- Avena en hojuelas
- Quinoa
- Arroz integral
- 1 lata chica de frijoles en bola
- 1 lata de garbanzos
- Lentejas
- Galletas saladas

Frutas

- 1 plátano
- 1 pera
- Uvas
- Fresas congeladas

- Blueberries congeladas
- Melón chico
- 2 zanahorias
- 1 piña chica

Verduras y hortalizas

- 2 calabacitas
- 2 pepinos
- 1 chayote
- 2 zanahorias
- 1 brócoli
- 1 limón
- $\frac{1}{2}$ coliflor
- 1 manojo de espinacas
- 1 manojo de cilantro
- 1 lechuga orejona
- 1 taza de tomates cherry
- 2 tomates huaje
- 1 manojo de apio
- 1 pimiento morrón rojo
- 1 pimiento morrón amarillo
- 1 cebolla
- 1 lata de palmitos en lata
- 1 lata elote amarillo desgranado
- 1 charola champiñones
- Ejotes congelados
- 1 diente de ajo

Frutos secos y semillas

- Nueces picadas
- Almendras
- Crema de almendras natural
- Arándanos secos
- Coco rallado
- Semillas de chía
- Granola

Condimentos y básicos

- Aceite de oliva extra virgen
- Miel de abeja natural
- Mostaza
- Vinagre balsámico
- Paprika
- Canela en polvo
- Pimienta negra

- Orégano seco
- Sal de mar
- Chile en polvo
- Stevia líquida Holiblend

Día 1

Desayuno: Taquitos de Huevo

Ingredientes:

- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de claras
- Champiñones picaditos
- 30 g de queso panela picado
- 2 tortillas de maíz
- 1 taza de fresas y berries

Preparación:

4. Agregar champiñones picados y queso panela picado y dorar un poco de un chorrito de aceite.
5. Batir el huevo con las claras y cocinar con los champiñones y panela dorados.
6. Servir en tortillas de maíz y acompañar con fresas y berries.

Comida: Pollito con Ensalada y Pasta

Ingredientes:

- 120 g de pechuga de pollo
- Paprika, sal y pimienta al gusto
- $\frac{1}{2}$ taza de pasta fusilli (de churritos) cocida
- Pepino, zanahoria rallada y tomate Cherry picado
- Espinacas y perejil picado
- 1 cdita de queso feta al gusto
- Aderezo: jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

4. Cocinar el pollo a la plancha con paprika, sal y pimienta.
5. Mezclar la pasta fría con los ingredientes todos picaditos de la ensalada y aderezar.
6. Servir con el pollo y decorar con queso feta y perejil picado.

Snack: Cheesecake Fit con Manzana y Canela

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de yogurt griego natural sin azúcar
- Endulzante (estevia en gotitas) y canela al gusto
- 1 cucharada de nueces picadas
- 1 manzana picada

Preparación:

3. Mezclar yogurt con endulzante y canela.
4. Agregar la manzana picada y nueces encima.

Cena: Tostadas de Atún

Ingredientes:

- 2 tostadas de maíz
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- 1 lata de atún en agua
- Palmito picado, elote amarillo desgranado de lata y queso panela picado
- Perejil picado
- 1 cucharada de yogurt griego natural (sin azúcar)
- Jugo de limón y chile en polvo al gusto

Preparación:

4. Mezclar el atún con palmito, elote y queso panela.
 5. Untar el aguacate en las tostadas.
 6. Servir el atún encima y sazonar con limón y chile en polvo.
-

Día 2

Desayuno: PB & Berries Oats

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de avena cocida o cruda con leche de almendras
- 2 cucharadas de semillas de chía
- $\frac{1}{2}$ taza de berries congeladas o de tu preferida
- 1 cucharada de yogurt griego
- 1 cucharada de crema de almendra o nueces picadas
- **Opcional:** 1 scoop de proteína en polvo sabor vainilla

Preparación:

3. Mezclar la avena con la leche de almendras y dejar reposar o cocinar.
4. Incorporar las berries, yogurt y crema de almendra o nueces.

Comida: Pescado con Verduras

Ingredientes:

- 120 g de filete de pescado
- $\frac{1}{2}$ taza de quinoa
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- Calabaza, zanahoria y ejotes

Preparación:

3. Empapelar el pescado con las verduras y cocinar al horno.
4. Servir con quinoa y aguacate.

Snack: Fruta con Almendras

Ingredientes:

- 1 taza de piña
- 10 almendras

Preparación:

2. Cortar la piña en rebanadas y acompañar con almendras.

Cena: Ensalada de Calabacita y Panela

Ingredientes:

- Lechuga orejona picada

- 100 g de pollo a la plancha con paprika
- 50 g de panela asado en cubos
- 1 calabacita picada en medias lunas y salteadas hasta doraditas
- 1 cda de semillas de calabaza
- $\frac{1}{4}$ aguacate
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

Preparación:

3. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
 4. Aderezar con aceite de oliva, sal y pimienta.
-

Día 3

Desayuno: Tostadas de Frijoles y Huevo

Ingredientes:

- 4 cucharadas de frijoles machacados bajos en grasa
- 2 tostadas o tortillas de maíz
- 2 rebanadas de queso panela
- 2 rebanadas de pechuga de pavo
- 2 huevos revueltos o estrellados con salsa

Preparación:

4. Untar los frijoles en las tostadas.
5. Preparar el huevito al gusto con salsa, pechuga de pavo y rebanadas de queso panela.

Comida: Pescado a la Plancha con Verduras

Ingredientes:

- 120 g de filete de pescado
- Ejotes y tomate cherry salteados
- Albahaca fresca
- 1 cucharada de queso feta desmoronado
- $\frac{1}{4}$ de aguacate
- $\frac{1}{2}$ camote rostizado en airfyer

Preparación:

4. Cocinar el pescado a la plancha.
5. Saltear los ejotes y los tomates cherry.
6. Servir con perejil, queso feta y aguacate.
7. Acompaña con 1 taza de camote rostizado (en cubitos o rodajas)

Snack: Fruta con Almendras

Ingredientes:

- 2 mandarinas chicas
- 10 almendras

Preparación:

2. Pelar mandarinas y acompañar con las almendras.

Cena: Ensalada de Atún

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- tomate, palmito, queso panela, espinacas picaditas y pepino
- Jugo de limón, orégano y 1 cucharada de aceite de oliva y opcional: 1 cucharada de yogurt griego sin azúcar.
- $\frac{1}{4}$ de aguacate
- 1 tostada de maíz.

Preparación:

2. Mezclar todos los ingredientes y aderezar.
 3. Acompañar con tostada de maíz.
-

Día 4**Desayuno: French Toast****Ingredientes:**

- 1 huevo
- Chorro de leche de almendras
- Canela al gusto
- 2 panes integrales
- 1 cucharada de miel
- Fresas picadas
- $\frac{1}{4}$ taza de yogurt griego endulzado con estevia

Preparación:

4. Batir el huevo con la leche de almendras y la canela.
5. Remojar los panes en la mezcla y dorar en un sartén caliente por ambos lados.
6. Servir con miel, fresas y yogurt griego.

Comida: Pollo a la Plancha con Veggies**Ingredientes:**

- 150 g de pechuga de pollo a la plancha
- 1 taza de camote en cubitos horneado o en airfryer con paprika
- Ensalada de hojas verdes, brócolis salteados (no hervidos), elote desgranado, palmito y aguacate con arándanos.
- Aderezo de aceite de oliva, vinagre balsámico, chorrito de miel y mostaza, sal y pimienta

Preparación:

4. Cocinar el pollo en un sartén.
5. Cortar los floretes de brócoli y saltear hasta cocidos con un poco de agua, NO hervidos.
6. Hornear el camote hasta que esté dorado.
7. Mezclar la ensalada y aderezar.

Snack: Elote Fit Preparado**Ingredientes:**

- $\frac{1}{2}$ taza de elote amarillo desgranado
- 1-2 cucharadas de yogurt griego natural
- Jugo de limón y chilito en polvo al gusto

Preparación:

2. Mezclar los ingredientes y servir.

Cena: Ensalada de Atún

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua
- Palmitos, pepino, tomate y $\frac{1}{2}$ aguacate (picados)
- Jugo de limón, orégano y 1 cucharadita de yogurt griego
- 1 tostada horneada

Preparación:

3. Mezclar todos los ingredientes en un tazón.
4. Servir con una tostada horneada.

Día 5

Desayuno: Hotcakes de Avena

Ingredientes:

- 40 g de avena
- 1 huevo
- Canela al gusto
- 1 chorrito de leche de almendras
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear
- Fresas y blueberries para decorar
- 1 cucharada de yogurt griego
- 1 cucharada de miel

Preparación:

4. Licuar la avena con el huevo, canela, leche de almendras y polvo para hornear.
5. Cocinar en un sartén antiadherente a fuego medio.
6. Servir con fresas, blueberries, yogurt griego y miel.

Comida: Pollo al Chipotle

Ingredientes:

- 120 g de pechuga de pollo
- 1-2 cucharadas de yogurt griego
- Chipotle molido al gusto
- 1 taza de quinoa cocida
- chayote y brócoli horneado o en airfryer.
- 1 cucharada de nuez picada
- Rebanadas de queso panela asado
- Salsa al gusto

Preparación:

3. Marinar el pollo con yogurt griego y chipotle, y cocinar a la plancha.
4. Servir con quinoa, verduras rostizadas, queso panela y salsa.

Snack: Fruta con Cottage

Ingredientes:

- 1 taza de piña o melón
- 2-3 cucharadas de queso cottage light

Preparación:

2. Servir la fruta con el queso cottage encima.

Cena: Ensalada César Loaded

Ingredientes:

- Lechuga orejona troceada
- 120 g de pollo a la plancha con lemon pepper
- Tomates cherry picados
- Pistachos picaditos encima
- Perejil picado
- **Aderezo:** 1 cucharada de queso parmesano rallado, 1 cucharadita de mostaza Dijon, 1 cucharada de yogurt griego, aceite de oliva, limón, sal y pimienta.

Preparación:

2. Mezclar los ingredientes y aderezar con la mezcla licuada.

Día 6

Desayuno: PB & Banana Oats

Ingredientes:

- ½ taza de avena cruda o cocida
- 2 cucharadas de semillas de chía
- ½ plátano en rodajas con canela
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de granola
- 1 cucharada de crema de almendras o PB

Preparación:

2. Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar.

Comida: Pollo con Arroz y Ensalada

Ingredientes:

- 150 g de pollo al gusto con pimientos salteados
- ½ taza de arroz integral cocido
- Ensalada de ejotes salteados, pepino picado, palmitos y nueces picadas con queso de cabra y arándanos.
- Aderezo de vinagre balsámico, aceite de oliva, chorrito de miel, mostaza, sal y pimienta

Preparación:

3. Cocinar el pollo con los pimientos.
4. Servir con arroz y ensalada.

Snack: Fruta con Almendras

Ingredientes:

- 1 taza de berries
- 2 cucharadas de yogurt griego endulzado con estevia en gotas
- 1 cucharada de granola

Preparación:

2. Servir el yogurt griego y endulzar al gusto y agregar las berries y granola

Cena: Sopa de Lentejas Loaded

Ingredientes:

- Lentejas cocidas
- Chayote, coliflor, brócoli, apio, cilantro, zanahoria y espinacas

- Perejil fresco y opcional queso panela en cubitos
- $\frac{1}{4}$ de aguacate

Preparación:

2. Cocinar las lentejas con las verduras picaditas y sazonar al gusto.
3. Decorar con perejil picado y quesito panela en cubos.
4. Disfruta con mucho limón.

Día 7

Desayuno: Piña Colada Oats

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de avena cocida o natural
- 1 cdita de semillas de chía
- Leche de coco (o almendra) al gusto
- $\frac{1}{2}$ taza de piña picada
- 2 cucharadas de coco rallado
- 1 cucharada de yogurt griego endulzado con estevia

Preparación:

4. Remojar la avena y chía con la leche o cocinar en una olla.
5. Agregar la piña y coco rallado.
6. Decorar con yogurt griego.

Comida: Filete de Pescado con Verduras

Ingredientes:

- 120 g de filete de pescado
- $\frac{1}{2}$ taza de puré de papa (preparado con yogurt griego para cremosidad)
- Ensalada de ejotes salteados con tomates cherry
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

Preparación:

5. Cocinar el pescado a la plancha.
6. Preparar el puré de papa con yogurt griego, sal y pimienta.
7. Saltear los ejotes con tomates cherry y sazonar.
8. Servir todo junto.

Snack: Cheesecake Fit con Fresas

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de yogurt griego endulzado con estevia
- Fresas picadas
- 1 cda de granola o 1 galleta desmoronada

Preparación:

2. Mezclar el yogurt con las fresas picadas y granola.

Cena: Taquitos de Pollo con Nopales

Ingredientes:

- 120 g de pollo en cubos o desmenuzado
- $\frac{1}{2}$ taza de nopales en cubos
- 30 g de queso panela en cubitos

- Salsa verde al gusto
- 2 tortillas de maíz

Preparación:

4. Cocinar el pollo con los nopales en salsa verde.
5. Agregar el queso panela y mezclar bien.
6. Servir en tortillas de maíz.

Lista de súper – Semana 3

Proteínas y Lácteos

- Pechuga de pollo (1 paquete)
- Filete de pescado blanco (aprox. 500 g)
- Atún en agua (3 latas)
- Carne molida (un paquete)
- Pechuga de pavo en rebanadas (1 paquete)
- Huevos (1 docena)
- Claras de huevo (1 envase chico)
- Yogurt griego natural sin azúcar (1.5–2 litros)
- Queso panela (500 g aprox.)
- Queso feta (100 g)
- Queso parmesano rallado
- Queso cottage light
- Queso de cabra chico (opcional)
- Leche de almendra
- Leche de coco (opcional)

Cereales y Granos

- Avena (2 tazas aprox.)
- Pasta fusilli (integral o regular)
- Quinoa (1½ tazas cruda)
- Arroz integral (1 taza cruda)
- Lentejas (1 taza cruda)
- Frijoles bayos o negros cocidos
- Pan integral (1 paquete)
- Tortillas de maíz (1 paquete)
- Tostadas de maíz / tostadas horneadas
- Camote (3 medianos)
- Papa blanca (2 medianas)

Frutas

- Blueberries, Fresas o Berries mixtos congelados
- Piña
- Manzana

- Mandarinas
 - Plátanos
 - Melón
 - Uvas
 - Limones
-

Verduras y Hortalizas

- Champiñones
 - Calabacitas
 - Ejotes
 - Zanahorias
 - Pepino
 - Jitomate
 - Tomates cherry
 - Espinacas
 - Lechuga orejona
 - Perejil
 - Cilantro
 - Albahaca fresca
 - Brócoli
 - Coliflor
 - Chayote
 - Apio
 - Pimientos morrones
 - Nopales
 - Palmitos
 - Elote amarillo desgranado de lata
 - Ajo
 - Jalapeño
 - Hojas verdes mixtas
-

Frutos Secos y Semillas

- Nueces picadas
 - Almendras
 - Pistaches
 - Semillas de chía
 - Semillas de calabaza
 - Coco rallado
 - Granola
 - Arándanos secos
-

Condimentos y Básicos

- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Mostaza Dijon
- Miel
- Canela
- Paprika
- Lemon pepper
- Chipotle molido en lata
- Orégano seco
- Chile en polvo
- Sal
- Pimienta
- Estevia líquida marca HOLIBLEND
- Polvo para hornear
- Salsa verde
- Salsa roja

Jugo de limón