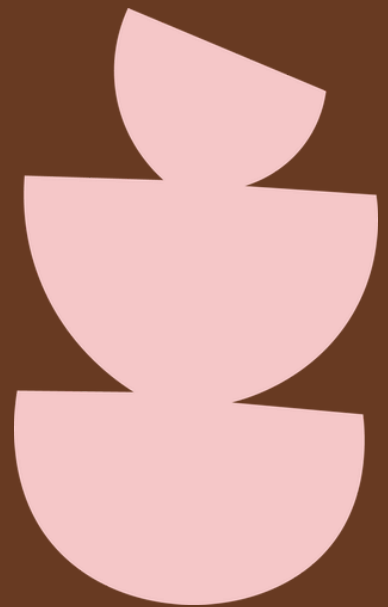


ale uriarte



ABS CHALLENGE · PLAN NUTRICIONAL

nourish your core.



20

RECETAS

21

DÍAS DE MENÚ

3

LISTAS DEL SÚPER

*lo que comes
también entrena.*

WWW.ALEURIARTE.COM

Hello!

Bienvenida a tu plan nutricional.



Este plan es el complemento perfecto de tu challenge. Aquí no hay dietas extremas, ni cosas prohibidas, ni culpa. Hay **comida real, rica y fácil**, pensada para darle a tu cuerpo lo que necesita para fortalecerse y recuperarse después de cada clase.

Encontrarás 20 de mis recetas favoritas, un menú para cada uno de tus 21 días y tu lista del súper por semana. Úsalo como guía, no como regla: si un día cambias una comida por otra, está perfecto.

01

Revisa tu menú

Cada semana tiene su menú armado con las recetas de esta guía. Puedes intercambiar comidas entre días.

02

Haz tu súper

Usa la lista de la semana y revisa tu despensa antes de salir. Compra fresco para 3 o 4 días.

03

Prepara con calma

Dedica una hora el domingo a cocinar proteína, granos y verduras. Tu semana será mucho más fácil.

Las porciones son para 1 persona y la proteína es aproximada. Ajusta las cantidades a tu hambre: si te quedas con hambre, come más. Comer suficiente también es parte de cuidarte.

con amor, Ale

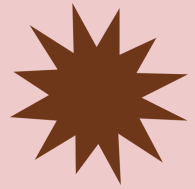
@ALEURIARTEOLIV

comer bien es
una forma de
quererte.

* TU MANTRA EN LA COCINA

LA BASE DE CADA COMIDA

Arma tu plato *sin complicarte.*



No necesitas contar calorías. Usa este plato como guía visual y tendrás comidas balanceadas que te dan energía y te mantienen satisfecha.



Mitad verduras

Entre más color, mejor. Te dan fibra, vitaminas y saciedad: crudas, asadas, salteadas o en sopa.



Un cuarto de proteína

Pollo, pescado, huevo, pavo, atún, tofu o legumbres. Es lo que ayuda a tus músculos a repararse.



Un cuarto de carbohidrato

Tortilla de maíz, arroz integral, quinoa, camote, avena o pan integral. Son tu energía para entrenar.



+ una grasa buena

Aguacate, aceite de oliva, nueces o semillas. Una porción pequeña hace tu comida más rica y nutritiva.

Proteína en cada comida

Incluye una fuente de proteína en desayuno, comida, cena y snack.

Agua todo el día

Lleva tu botella contigo. Tu cuerpo te lo va a agradecer en cada clase.

Come sin prisa

Siéntate, sin pantallas, y mastica con calma. Escucha cuándo ya estás satisfecha.

Regla del 80/20

Come nutritivo la mayor parte del tiempo y disfruta sin culpa el resto.



PARA EMPEZAR EL DÍA CON ENERGÍA

Desayunos

Desayunos con proteína para que llegues con energía a tu clase y sin antojos a media mañana.

01 *Overnight oats de proteína*

5 MIN + REPOSO

PROTEÍNA ~25 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 40 g (½ taza) de avena
- 150 g de yogurt griego natural
- 120 ml de leche o bebida vegetal
- 1 cda de chía
- ½ taza de frutos rojos
- Canela y unas gotas de vainilla

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la avena, el yogurt, la leche, la chía, la canela y la vainilla en un frasco.
- 2 Tapa y refrigera toda la noche (mínimo 4 horas).
- 3 En la mañana agrega los frutos rojos y, si quieres, un hilo de miel.

tip ★ Prepara 3 frascos el domingo y tienes desayuno para media semana.

02 *Omelette verde con panela*

10 MIN

PROTEÍNA ~26 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 2 huevos + 2 claras
- 1 taza de espinaca
- ¼ de cebolla picada
- 40 g de queso panela en cubos
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1 tortilla de maíz o 1 pan integral

PREPARACIÓN

- 1 Saltea la cebolla y la espinaca en el aceite por 2 minutos.
- 2 Agrega los huevos batidos con sal y pimienta y cocina a fuego bajo.
- 3 Añade la panela, dobla el omelette y sirve con tu tortilla o pan.

tip ★ Acompáñalo con salsa verde y un poco de fruta.

Mi tip para
mañanas con
prisa.

Ten siempre a la mano avena, yogurt griego, huevo y fruta. Con esos cuatro ingredientes resuelves cualquiera de estos desayunos en menos de 10 minutos.

03 *Toast de aguacate y huevo*

10 MIN

PROTEÍNA ~20 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral o de masa madre
- ½ aguacate
- 2 huevos
- Jugo de ½ limón
- Un puño de arúgula o germinado
- Chile en hojuelas, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Tuesta el pan.
- 2 Machaca el aguacate con el limón y una pizca de sal.
- 3 Cocina los huevos estrellados o pochados.
- 4 Arma: aguacate, hojas verdes, huevo y chile en hojuelas.

tip ★ Agrega una rebanada de queso panela para sumar proteína.

04 *Smoothie bowl de cacao*

5 MIN

PROTEÍNA ~30 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 plátano congelado
- 1 scoop de proteína de chocolate o vainilla
- 1 cda de cacao en polvo
- 1 cda de crema de cacahuete
- 150 ml de leche o bebida vegetal
- Toppings: fresas, granola y coco rallado

PREPARACIÓN

- 1 Licúa todo menos los toppings, con poca leche para que quede espeso.
- 2 Sirve en un bowl.
- 3 Decora con tus toppings favoritos.

tip ★ ¿Sin proteína en polvo? Usa 150 g de yogurt griego (~15 g de proteína).

05 *Hot cakes de avena y plátano*

15 MIN

PROTEÍNA ~25 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 40 g de avena
- 1 plátano maduro
- 1 huevo + 2 claras
- ½ cdita de polvo para hornear
- Canela al gusto
- 100 g de yogurt griego y fruta para servir

PREPARACIÓN

- 1 Licúa la avena, el plátano, el huevo, las claras, el polvo para hornear y la canela.
- 2 Cocina hot cakes pequeños en sartén antiadherente, 2 minutos por lado.
- 3 Sirve con yogurt griego y fruta fresca.

tip ★ Haz doble porción y congélalos: se recalientan en el tostador.

EL PLATO FUERTE DEL DÍA



Comidas

Comidas completas siguiendo tu plato: mitad verduras, proteína y un carbohidrato que te da energía.

06 Bowl de pollo al limón con quinoa

25 MIN

PROTEÍNA ~40 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 120 g de pechuga de pollo
- ½ taza de quinoa cocida
- 1 taza de calabacita, pimienta y cebolla morada
- ¼ de aguacate
- Jugo de 1 limón, ajo y orégano
- 1 cdita de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 1 Marina el pollo con limón, ajo, orégano y sal por 10 minutos.
- 2 Cocínalo a la plancha y rebánalo.
- 3 Asa las verduras con el aceite.
- 4 Arma tu bowl con quinoa, verduras, pollo y aguacate.

tip ★ Versión vegetariana: cambia el pollo por tofu firme o garbanzos.

07 Tacos de pescado

20 MIN

PROTEÍNA ~32 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 150 g de pescado blanco (tilapia o basa)
- 3 tortillas de maíz
- 1 taza de col morada rallada
- Pico de gallo y ¼ de aguacate
- Paprika, comino y ajo en polvo
- 1 cda de yogurt griego + chipotle y limón

PREPARACIÓN

- 1 Sazona el pescado con las especias y sal.
- 2 Cocínalo a la plancha 3 a 4 minutos por lado y desmenúzalo.
- 3 Mezcla el yogurt con un poco de chipotle y limón.
- 4 Arma tus tacos con col, pescado, pico, aguacate y aderezo.

tip ★ El aderezo de yogurt con chipotle queda increíble en cualquier taco.

Mi tip de
meal prep.

El domingo cocina 2 proteínas (pollo y pavo, por ejemplo), un grano y una charola de verduras asadas. Entre semana solo armas tus bowls en 5 minutos.

08 *Salmón al horno con camote*

30 MIN

PROTEÍNA ~32 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 140 g de salmón
- 1 camote mediano en cubos
- 1 manojo de espárragos o ejotes
- 1 cdita de aceite de oliva
- Ajo, limón y perejil o eneldo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno o la air fryer a 200 °C.
- 2 Hornea el camote con aceite y sal por 15 minutos.
- 3 Agrega el salmón y los espárragos sazonados y hornea 12 a 15 minutos más.
- 4 Termina con limón y hierbas frescas.

tip ★ El salmón aporta omega 3, que ayuda a tu recuperación.

09 *Bowl mexicano de frijol y pollo*

20 MIN

PROTEÍNA ~38 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 100 g de pollo deshebrado
- ½ taza de frijoles negros
- ½ taza de arroz integral cocido
- Elote, jitomate y cebolla
- ¼ de aguacate
- Salsa, cilantro y limón

PREPARACIÓN

- 1 Calienta el pollo y los frijoles.
- 2 Pica el jitomate, la cebolla y el cilantro.
- 3 Arma el bowl con arroz, frijoles, pollo, elote y pico.
- 4 Termina con aguacate, salsa y limón.

tip ★ Versión vegetariana: tofu desmoronado con paprika o doble porción de frijol.

10 *Pasta integral boloñesa de pavo*

25 MIN

PROTEÍNA ~30 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 60 g de pasta integral (en seco)
- 100 g de pavo molido
- 1 taza de salsa de tomate natural
- ½ calabacita y ½ zanahoria ralladas
- Ajo, cebolla y albahaca
- 1 cda de queso parmesano

PREPARACIÓN

- 1 Cuece la pasta.
- 2 Sofríe el ajo y la cebolla; agrega el pavo hasta que se dore.
- 3 Suma la calabacita, la zanahoria y la salsa; cocina 10 minutos.
- 4 Mezcla con la pasta y termina con parmesano y albahaca.

tip ★ Versión vegetariana: usa lentejas cocidas en lugar del pavo.



LIGERAS, RICAS Y RECONFORTANTES

Cenas

Cenas ligeras con suficiente proteína para que tu cuerpo se recupere mientras duermes.

11 *Sopa de lentejas con verduras*

30 MIN

PROTEÍNA ~18 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- ½ taza de zanahoria y apio picados
- ½ taza de jitomate picado
- Ajo y cebolla
- 2 tazas de caldo de verduras
- Comino, laurel y un puño de espinaca

PREPARACIÓN

- 1 Sofríe el ajo, la cebolla, la zanahoria y el apio por 5 minutos.
- 2 Agrega el jitomate, el caldo, las lentejas y las especias; cocina 15 minutos.
- 3 Al final añade la espinaca.

tip ★ Súmale un huevo cocido o cubos de panela para llegar a ~25 g de proteína.

12 *Ensalada tibia de atún y garbanzo*

10 MIN

PROTEÍNA ~32 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 lata de atún en agua, escurrido
- ½ taza de garbanzos cocidos
- Pepino, jitomate cherry y cebolla morada
- Un puño de hojas verdes
- 1 cda de aceite de oliva, limón y mostaza
- Sal, pimienta y perejil

PREPARACIÓN

- 1 Dora los garbanzos en sartén con un poco de paprika.
- 2 Mezcla las verduras con las hojas verdes.
- 3 Agrega el atún y los garbanzos tibios.
- 4 Aliña con aceite de oliva, limón y mostaza.

tip ★ Lleva el aderezo aparte si la preparas para el día siguiente.

Mi tip para
cenar rico y ligero.

Intenta cenar 2 o 3 horas antes de dormir. Si llegas con mucha hambre en la noche, revisa si comiste suficiente durante el día.

13

Tostadas de tinga de pollo

25 MIN

PROTEÍNA ~30 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 100 g de pollo deshebrado
- 1 jitomate y ¼ de cebolla
- 1 chile chipotle
- 3 tostadas horneadas
- Lechuga y ¼ de aguacate
- 1 cda de queso fresco o yogurt griego

PREPARACIÓN

- 1 Licúa el jitomate con el chipotle.
- 2 Acitrona la cebolla en rodajas, agrega la salsa y el pollo; cocina 8 minutos.
- 3 Arma las tostadas con lechuga, tinga, aguacate y queso.

tip ★ La tinga dura 3 días en el refri: haz doble porción.

14

Wrap de pavo y hummus

10 MIN

PROTEÍNA ~25 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 tortilla integral grande
- 2 cdas de hummus
- 80 g de pechuga de pavo
- Espinaca, pepino y zanahoria rallada
- 30 g de queso panela (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Unta el hummus en la tortilla.
- 2 Agrega las verduras, el pavo y la panela.
- 3 Enróllalo apretado, dóralo 1 minuto por lado y córtalo a la mitad.

tip ★ Perfecto para llevar: envuélvelo en papel encerado.

15

Salteado de camarón y verduras

20 MIN

PROTEÍNA ~30 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 150 g de camarón limpio
- 2 tazas de brócoli, pimienta y champiñón
- Ajo y jengibre rallado
- 1 cda de salsa de soya baja en sodio
- 1 cdita de aceite de ajonjolí
- ½ taza de arroz integral (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Saltea el ajo y el jengibre en el aceite.
- 2 Agrega las verduras y cocina 4 a 5 minutos a fuego alto.
- 3 Suma el camarón y cocina 3 minutos, hasta que esté rosado.
- 4 Termina con la salsa de soya.

tip ★ Usa verduras congeladas para tenerlo listo en 10 minutos.



PARA ENTRE COMIDAS O ANTES DE ENTRENAR

Snacks

Snacks fáciles para entre comidas o antes y después de tu clase. Escoge uno al día, o dos si entrenas con mucha hambre.

16 Parfait de yogurt griego

3 MIN

PROTEÍNA ~18 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 170 g de yogurt griego natural
- 2 cdas de granola
- ½ taza de fruta
- 1 cdita de miel o canela

PREPARACIÓN

- 1 En un vaso, alterna capas de yogurt, fruta y granola.
- 2 Termina con miel o canela.

tip ★ Pon la granola al final para que se mantenga crujiente.

17 Manzana con crema de cacahuete

2 MIN

PROTEÍNA ~8 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 manzana en rebanadas
- 2 cdas de crema de cacahuete natural
- Canela al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Rebana la manzana.
- 2 Sirve con la crema de cacahuete y espolvorea canela.

tip ★ Busca crema de cacahuete con un solo ingrediente: cacahuete.

Mi tip para antes de entrenar.

Si entrenas en ayunas o lejos de tu última comida, come un snack ligero 30 a 60 minutos antes: una fruta con crema de cacahuete o 2 bolitas de cacao.

18 *Huevos cocidos con pepino*

12 MIN

PROTEÍNA ~12 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 pepino en rodajas
- Limón, sal y chile en polvo

PREPARACIÓN

- 1 Cuece los huevos 10 minutos y pásalos a agua fría.
- 2 Pélalos y sirve con el pepino, limón y chile en polvo.

tip ★ Cuece 6 huevos de una vez: duran hasta 5 días en el refri.

19 *Edamames con limón*

5 MIN

PROTEÍNA ~17 G

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 taza de edamames sin vaina
- Jugo de limón
- Sal de mar y chile en hojuelas

PREPARACIÓN

- 1 Calienta los edamames en agua hirviendo o al vapor por 3 minutos.
- 2 Escúrrelos y sazona con limón, sal y chile.

tip ★ Los encuentras congelados: tenlos siempre a la mano.

20 *Bolitas de cacao y avena*

15 MIN

PROTEÍNA ~7 G · 2 PZAS

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- ½ taza de crema de cacahuete
- 2 cdas de miel
- 2 cdas de cacao en polvo
- 1 cda de chía

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todos los ingredientes en un bowl.
- 2 Forma 12 bolitas con las manos.
- 3 Refrigera 30 minutos antes de comerlas.

tip ★ Duran una semana en el refri: tu snack para antes de clase.



DESPIERTO

Menú semana 1

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACK
01 DÍA	01 Overnight oats de proteína	07 Tacos de pescado	13 Tostadas de tinga de pollo	19 Edamames con limón
02 DÍA	02 Omelette verde con panela	08 Salmón al horno con camote	14 Wrap de pavo y hummus	20 Bolitas de cacao y avena
03 DÍA	03 Toast de aguacate y huevo	09 Bowl mexicano de frijol y pollo	15 Salteado de camarón y verduras	16 Parfait de yogurt griego
04 DÍA	04 Smoothie bowl de cacao	10 Pasta integral boloñesa de pavo	11 Sopa de lentejas con verduras	17 Manzana con crema de cacahuete
05 DÍA	05 Hot cakes de avena y plátano	06 Bowl de pollo al limón con quinoa	12 Ensalada tibia de atún y garbanzo	18 Huevos cocidos con pepino
06 DÍA	01 Overnight oats de proteína	07 Tacos de pescado	13 Tostadas de tinga de pollo	19 Edamames con limón
07 DÍA	02 Omelette verde con panela	08 Salmón al horno con camote	14 Wrap de pavo y hummus	20 Bolitas de cacao y avena

Tu lista del súper · semana 1

☐ PROTEÍNAS

☐ Atún en agua

☐ Camarón

☐ Edamames

☐ Huevo

☐ Pavo molido

☐ Pechuga de pavo

☐ Pechuga de pollo

☐ Pescado blanco

☐ Pollo para deshebrar

☐ Salmón

☐ FRUTAS Y VERDURAS

☐ Aguacate

☐ Ajo

☐ Albahaca

☐ Apio

☐ Arúgula o germinado

☐ Brócoli

☐ Calabacita

☐ Camote

☐ Cebolla

☐ Cebolla morada

☐ Champiñones

☐ Cilantro

☐ Col morada

☐ Elote

☐ Espárragos o ejotes

☐ Espinaca

☐ Fresas

☐ Fruta de temporada

☐ Frutos rojos

☐ Hojas verdes

☐ Jengibre

☐ Jitomate

☐ Jitomate cherry

☐ Lechuga

☐ Limón

☐ Manzana

☐ Pepino

☐ Perejil o eneldo

☐ Pimiento

☐ Plátano

☐ Zanahoria

☐ GRANOS Y LEGUMBRES

☐ Arroz integral

☐ Avena

☐ Frijoles negros

☐ Garbanzos

☐ Lentejas

☐ Pan integral o de masa madre

☐ Pasta integral

☐ Quinoa

☐ Tortilla integral

☐ Tortillas de maíz

☐ Tostadas horneadas

☐ LÁCTEOS

☐ Leche o bebida vegetal

☐ Queso fresco

☐ Queso panela

☐ Queso parmesano

☐ Yogurt griego natural

☐ DESPENSA

☐ Aceite de ajonjolí

☐ Aceite de oliva

☐ Cacao en polvo

☐ Caldo de verduras

☐ Canela

☐ Chía

☐ Chile en hojuelas

☐ Chile en polvo

☐ Chipotle en lata

☐ Coco rallado

☐ Comino y laurel

☐ Crema de cacahuete

☐ Granola

☐ Hummus

☐ Miel

☐ Mostaza

☐ Orégano

☐ Polvo para hornear

☐ Proteína en polvo

☐ Salsa de soya baja en sodio

☐ Salsa de tomate natural

☐ Vainilla

CONSTRUYO

Menú semana 2



	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACK
08 DÍA	02 Omelette verde con panela	09 Bowl mexicano de frijol y pollo	11 Sopa de lentejas con verduras	20 Bolitas de cacao y avena
09 DÍA	03 Toast de aguacate y huevo	10 Pasta integral boloñesa de pavo	12 Ensalada tibia de atún y garbanzo	16 Parfait de yogurt griego
10 DÍA	04 Smoothie bowl de cacao	06 Bowl de pollo al limón con quinoa	13 Tostadas de tinga de pollo	17 Manzana con crema de cacahuete
11 DÍA	05 Hot cakes de avena y plátano	07 Tacos de pescado	14 Wrap de pavo y hummus	18 Huevos cocidos con pepino
12 DÍA	01 Overnight oats de proteína	08 Salmón al horno con camote	15 Salteado de camarón y verduras	19 Edamames con limón
13 DÍA	02 Omelette verde con panela	09 Bowl mexicano de frijol y pollo	11 Sopa de lentejas con verduras	20 Bolitas de cacao y avena
14 DÍA	03 Toast de aguacate y huevo	10 Pasta integral boloñesa de pavo	12 Ensalada tibia de atún y garbanzo	16 Parfait de yogurt griego

Tu lista del súper · semana 2

☐ PROTEÍNAS

- ☐ Atún en agua
- ☐ Camarón
- ☐ Edamames
- ☐ Huevo
- ☐ Pavo molido
- ☐ Pechuga de pavo
- ☐ Pechuga de pollo
- ☐ Pescado blanco
- ☐ Pollo para deshebrar
- ☐ Salmón

☐ FRUTAS Y VERDURAS

- ☐ Aguacate
- ☐ Ajo
- ☐ Albahaca
- ☐ Apio
- ☐ Arúgula o germinado
- ☐ Brócoli
- ☐ Calabacita
- ☐ Camote
- ☐ Cebolla
- ☐ Cebolla morada
- ☐ Champiñones
- ☐ Cilantro
- ☐ Col morada
- ☐ Elote
- ☐ Espárragos o ejotes
- ☐ Espinaca
- ☐ Fresas
- ☐ Fruta de temporada
- ☐ Frutos rojos
- ☐ Hojas verdes
- ☐ Jengibre
- ☐ Jitomate
- ☐ Jitomate cherry
- ☐ Lechuga
- ☐ Limón
- ☐ Manzana
- ☐ Pepino
- ☐ Perejil o eneldo
- ☐ Pimiento
- ☐ Plátano
- ☐ Zanahoria

☐ GRANOS Y LEGUMBRES

- ☐ Arroz integral
- ☐ Avena
- ☐ Frijoles negros
- ☐ Garbanzos
- ☐ Lentejas
- ☐ Pan integral o de masa madre
- ☐ Pasta integral
- ☐ Quinoa
- ☐ Tortilla integral
- ☐ Tortillas de maíz
- ☐ Tostadas horneadas
- ☐ LÁCTEOS
- ☐ Leche o bebida vegetal
- ☐ Queso fresco
- ☐ Queso panela
- ☐ Queso parmesano
- ☐ Yogurt griego natural

☐ DESPENSA

- ☐ Aceite de ajonjolí
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Cacao en polvo
- ☐ Caldo de verduras
- ☐ Canela
- ☐ Chía
- ☐ Chile en hojuelas
- ☐ Chile en polvo
- ☐ Chipotle en lata
- ☐ Coco rallado
- ☐ Comino y laurel
- ☐ Crema de cacahuete
- ☐ Granola
- ☐ Hummus
- ☐ Miel
- ☐ Mostaza
- ☐ Orégano
- ☐ Polvo para hornear
- ☐ Proteína en polvo
- ☐ Salsa de soya baja en sodio
- ☐ Salsa de tomate natural
- ☐ Vainilla

ME SOSTENGO

Menú semana 3



	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACK
15 DÍA	03 Toast de aguacate y huevo	06 Bowl de pollo al limón con quinoa	14 Wrap de pavo y hummus	16 Parfait de yogurt griego
16 DÍA	04 Smoothie bowl de cacao	07 Tacos de pescado	15 Salteado de camarón y verduras	17 Manzana con crema de cacahuete
17 DÍA	05 Hot cakes de avena y plátano	08 Salmón al horno con camote	11 Sopa de lentejas con verduras	18 Huevos cocidos con pepino
18 DÍA	01 Overnight oats de proteína	09 Bowl mexicano de frijol y pollo	12 Ensalada tibia de atún y garbanzo	19 Edamames con limón
19 DÍA	02 Omelette verde con panela	10 Pasta integral boloñesa de pavo	13 Tostadas de tinga de pollo	20 Bolitas de cacao y avena
20 DÍA	03 Toast de aguacate y huevo	06 Bowl de pollo al limón con quinoa	14 Wrap de pavo y hummus	16 Parfait de yogurt griego
21 DÍA	04 Smoothie bowl de cacao	07 Tacos de pescado	15 Salteado de camarón y verduras	17 Manzana con crema de cacahuete

Tu lista del súper · semana 3

☐ PROTEÍNAS

☐ Atún en agua

☐ Camarón

☐ Edamames

☐ Huevo

☐ Pavo molido

☐ Pechuga de pavo

☐ Pechuga de pollo

☐ Pescado blanco

☐ Pollo para deshebrar

☐ Salmón

☐ FRUTAS Y VERDURAS

☐ Aguacate

☐ Ajo

☐ Albahaca

☐ Apio

☐ Arúgula o germinado

☐ Brócoli

☐ Calabacita

☐ Camote

☐ Cebolla

☐ Cebolla morada

☐ Champiñones

☐ Cilantro

☐ Col morada

☐ Elote

☐ Espárragos o ejotes

☐ Espinaca

☐ Fresas

☐ Fruta de temporada

☐ Frutos rojos

☐ Hojas verdes

☐ Jengibre

☐ Jitomate

☐ Jitomate cherry

☐ Lechuga

☐ Limón

☐ Manzana

☐ Pepino

☐ Perejil o eneldo

☐ Pimiento

☐ Plátano

☐ Zanahoria

☐ GRANOS Y LEGUMBRES

☐ Arroz integral

☐ Avena

☐ Frijoles negros

☐ Garbanzos

☐ Lentejas

☐ Pan integral o de masa madre

☐ Pasta integral

☐ Quinoa

☐ Tortilla integral

☐ Tortillas de maíz

☐ Tostadas horneadas

☐ LÁCTEOS

☐ Leche o bebida vegetal

☐ Queso fresco

☐ Queso panela

☐ Queso parmesano

☐ Yogurt griego natural

☐ DESPENSA

☐ Aceite de ajonjolí

☐ Aceite de oliva

☐ Cacao en polvo

☐ Caldo de verduras

☐ Canela

☐ Chía

☐ Chile en hojuelas

☐ Chile en polvo

☐ Chipotle en lata

☐ Coco rallado

☐ Comino y laurel

☐ Crema de cacahuete

☐ Granola

☐ Hummus

☐ Miel

☐ Mostaza

☐ Orégano

☐ Polvo para hornear

☐ Proteína en polvo

☐ Salsa de soya baja en sodio

☐ Salsa de tomate natural

☐ Vainilla



Nutrirte es *un acto de amor.*

Cada comida que preparas con intención es una forma de cuidarte. No tiene que ser perfecto: tiene que ser tuyo, rico y sostenible.

Quédate con las recetas que más te gustaron y sigue cocinándolas después del challenge. Ahí es donde está la magia.

Buen provecho. ★

★ *feel the fear and do it anyway* ★

Este plan es una guía general de alimentación saludable y no sustituye la orientación de un nutriólogo o médico. Si tienes alguna condición de salud, alergias, estás embarazada o en lactancia, consulta con un profesional para adaptarlo a tus necesidades.