



Feel Well Challenge

ME NU

RETO DE 21 DÍAS



Nutrióloga Ana Cristina Pérez



Feel Well Challenge

SEMANA

1

a*u
fitness studio

Nutrióloga Ana Cristina Pérez

Feel Well Challenge**LUNES: WEEK 1****✿ Desayuno****Sándwich de Huevo y Queso**

2 rebanadas de pan integral, formar sándwich con 1 huevo estrellado, 30 g de queso Oaxaca Light, 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo, verduras de tu elección, chilitos, $\frac{1}{4}$ de aguacate y mostaza.



Snack: 1 manzana con 1 cda de peanut butter + Canela espolvoreada.

✿ Comida**Pesto Pasta**

Guisar champiñones en rebanadas. Ya que estén suaves agregar $\frac{2}{3}$ de pasta cocida mezclandóle 2 cdas de pesto + dejarle gratinar 30 g de queso Oaxaca light.
Acompañar con 90 g de pechuga de pollo asada + Vegetales asados de tu elección.



Snack: 2 cuadritos de chocolate amargo + 1 Porción de fruta.

✿ Cena**Quesadillas con champiñones**

Guisar ajo picado y champiñones sazonados al gusto. Formar quesadillas con 2 tortillas de maíz (o 3 de nopal) + 60g de Queso Oaxaca + el relleno de champiñones. Acompañar con salsa casera y $\frac{1}{4}$ de aguacate.



Feel Well Challenge

MARTES: WEEK 1

• Desayuno

Burritos Huevo a la Mexicana

2 Huevos revueltos con tomate, cebolla, chile y cilantro.
30 g de queso Oaxaca light o panela
Acompañar con 1/4 aguacate en rebanadas y salsa sin grasa
2 Tortillas de harina integral chica (“Tortillinas integrales”, “Mission Chia Quinoa”) o 2 de maíz



Snack: 2 rice cakes + 1 cda de peanut butter + Canela espolvoreada.

• Comida

Pescado con Salsa de Ajo y Cilantro

Asa en el sartén un filete de pescado, sazona. Derrite 1 cda de mantequilla en otro sartén. Agrega 1 diente de ajo picado, mézclalo con la mantequilla derretida unos segundos y apaga. Exprime el jugo de 1 limón y cilantro picado. Revuelve y vierte sobre el pescado en el sartén. Sirve con ½ tza de arroz blanco cocido + verduras asadas o rostizadas de tu elección



Snack: ¼ de taza de hummus + Zanahorias Baby

• Cena

Tropical Green Smoothie

Licúa: 1 tza de mango congelado, 1/2 plátano congelado, 1/3 tza yogurt griego sin azúcar (o ½ scoop de proteína de vainilla), un puño grande de espinacas, 1 taza leche de almendra, 1 cda de peanut butter natural, 1 cdita de vainilla, hielos. + Opcional: 1/2 sobre stevia.



Feel Well Challenge

MIÉRCOLES: WEEK 1

✿ Desayuno

Mango Parfait

Formar parfait con 2/3 tza de yogurt griego sin azúcar (revolver con 1 cdta de vainilla y stevia), 1 taza de mango picado, 3 cdas de granola sin azúcar y 1 cda de peanut butter natural.



Snack: ¼ de taza de hummus + Zanahorias Baby

✿ Comida

Enchiladas de Pollo

Formar enchiladas con 3 tortillas de Nopal, rellenar de 90 g de pollo desmenuzado. Enrollar y bañar en salsa verde sin grasa. Colocar encima 30 g de queso Oaxaca light rallado. Meter al horno a 350 F. Sacarlas y servir con más salsa verde. Decorar con ¼ de aguacate, 2 cdas de yogurt griego natural **sin endulzar**, cebolla picada, y cilantro.



Snack: Smoothie: 1 porción fruta congelada + 1 cda peanut butter, leche de almendra, canela y vainilla

✿ Cena

Turkey Pesto Sandwich

Tostar dos rebanadas de pan integral, formar sandwich untandole 1 cda de pesto al pan, rellenar con 30 g de queso oaxaca light (dejar gratinar), 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo, mostaza, tomate, lechuga y espinaca (o mas verduras al gusto) y ¼ de aguacate



Feel Well Challenge**JUEVES: WEEK 1****• Desayuno****Pan Francés**

Remojar 2 rebanadas de pan integral en una mezcla de 1 huevo, canela, vainilla y un chorrito de leche de almendra. Cocinar en el sartén por ambos lados y de topping agregar 1 cda de crema de cacahuate natural + ½ plátano en rodajas + 2 cdas de miel maple sin azúcar. Acompaña con 1 huevo al gusto.



Snack: 10 almendras / o 10 nueces de la India / o 18 pistaches

• Comida**Pollo Oriental**

Guisar ajo, cebolla, champiñón, zanahoria, brócoli y calabacita. Saltear pollo en cubos en el sartén hasta cocinado, mezclar con las verduras y sazonar con sal, pimienta y jengibre en polvo. Agregar salsa de soya baja en sodio y tapar a fuego bajo. Servir con 1/2 taza de arroz y decorar con ¼ de aguacate y 1 cda ajonjolí



Snack: 1/2 tza de yogurt griego + 3 cdas de granola.

• Cena**Tostadas de Jamón con Queso**

En el sartén asar rápidamente 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo, dejarles gratinar en total 45 g de queso Oaxaca light rallado encima. Montar sobre 3 tostadas **horneadas Sanissimo o Mission** (1 jamón sobre c/u). Decorar con salsa casera sin grasa al gusto, cebolla picadita asada/guisada, y ¼ de aguacate en rebanadas.



Feel Well Challenge

VIERNES: WEEK 1

★ Desayuno

Pesto Cheese Toast

Tostar 2 rebanadas de pan integral. Untar entre ambos 1 cda de pesto y agregar + 30 g queso mozzarella bajo en grasa gratinado. Decorar con arugula o espinacas y $\frac{1}{4}$ de aguacate rebanado.
Acompaña con 1 huevo revuelto.



Snack: 1 porción de fruta de tu elección.

★ Comida

Tacos de Carne Asada

Forma taquitos con 3 tortillas “delgaditas” o de nopal. Distribuye entre los tacos 120 g de Arrachera o Bistec asado, 1/2 aguacate hecho guacamole en total. Sirve con salsa sin grasa de tu preferencia, cebolla y cilantro picado. Acompaña con nopales y cebollitas asadas.



Snack: 1/2 tza de yogurt griego + 3 cdas de granola.

★ Cena

Búfalo Wraps

Mezclar 1 cda grande de yogurt griego sin endulzar con salsa búfalo, sal, pimienta y ajo en polvo. Hacer wraps con 2 tortillas integrales chicas (“Tortillinas integrales”, “Mission Chia Quinoa”) + 60 g de pollo asado distribuido + aderezo bufalo cremoso + 30 g de queso Oaxaca light rallado + spring mix o lechuga picada, apio picado, zanahoria picada, y cebolla morada picada+ $\frac{1}{4}$ de aguacate en rebanadas.



Feel Well Challenge

SÁBADO: WEEK 1

★ Desayuno

Chilaquiles Horneados

Poner en la air fryer u horno 3 tortillas de nopal en cuadritos hasta que estén crujientes, o usa 45 g de totopos horneados Sanissimo. Bañar en salsa roja o verde. Decorar con $\frac{1}{4}$ de aguacate, 30 g de queso bajo en grasa, 1 cda de yogurt griego natural sin endulzar, cebolla y cilantro. Acompañar c/ 2 huevos al gusto.



Snack: 1 manzana con 1 cda de peanut butter + Canela espolvoreada.

★ Comida

Healthier Chipotle Bowl

Bowl con base de mix de lechugas y $\frac{1}{4}$ tza de arroz mezclado con cilantro y jugo de limón. 90 g de carne asada + 1/4 de taza de frijoles enteros+ 3 cdas de elotes (pueden ser de lata) + Pimientos de colores en tiras asados con ajo. Topping: 2 cdas de crema Lala Light + 1/4 de aguacate + Cilantro, cebolla morada, pico de gallo.



Snack: 3 tazas de palomitas caseras (sin aceite) o de Skinny Pop / Slim Pop.

★ Cena

Sándwich de Atún

2 rebanadas de pan integral tostado
1 sobre de atún en agua + 2 cdas de yogurt griego natural sin endulzar + chile serrano, lechuga y cebolla morada picada, $\frac{1}{4}$ de aguacate en cubitos, limón y cilantro picado. Revolver todo.



Feel Well Challenge**DOMINGO: WEEK 1**★ **Desayuno****Pancakes de Avena**

Licuar $\frac{1}{2}$ tza de avena hasta que quede como harina. Mezclar manualmente la harina con: 1 huevo, 2 cdas de leche, 2 cdas grandes de yogurt griego, vainilla, canela y 1 cdta de polvo de hornear. Cocinar en forma de pancakes con aceite en spray y de topping agregar 1 cda de peanut butter y 2 cdas de miel maple sin azúcar. Acompaña con 1 huevo y 1 reb de jamón de pavo doradita.

**Snack:** 1 porción de fruta de tu elección.★ **Comida**

¡COMIDA LIBRE! Disfruta de una comida de elección en compañía de tus seres queridos. Recuerda seguir tus señales de saciedad y respetarlas.

*Evita pedir bebidas azucaradas o con alcohol.

**Snack:** 2 cuadritos de chocolate amargo + o un Turín individual.★ **Cena**

¡ELIGE LA QUE HAYA SIDO TU CENA FAVORITA DEL MENÚ DE LA SEMANA!





Feel Well Challenge

SEMANA

2

au
fitness studio

Nutrióloga Ana Cristina Pérez

Feel Well Challenge**LUNES: WEEK 2****✿ Desayuno****Avena Reeses**

En una ollita cocina 1/2 tz de avena con 1 tz de leche de almendra, vainilla, 1 cda de cacao en polvo y una pizca de sal. Revuelve bien y cocina a fuego bajo hasta que se absorba. Apaga, agrega 1 cda de maple sin azúcar y revuelve. Decora con 10 g chocolate oscuro/sin azúcar, 7 pzas de cacahuate tostado troceados y ½ cda de peanut butter natural.



Snack: 1 manzana con 1 cda de peanut butter + Canela espolvoreada.

✿ Comida**Tostadas de Pollo**

Formar tostadas con 3 tostadas de maíz horneadas Sannisimo o Mission, 1 cda de frijoles molidos untados en cada tostada, 120 g en total de pollo desmenuzado. Decorar con lechuga picada, cebolla morada, rábano, un toque de yogurt griego sin azúcar, 30 g de panela desmoronado y ¼ de aguacate en rebanadas distribuido entre las tostadas.



Snack: 2 cuadritos de chocolate amargo + 1 Porción de fruta.

✿ Cena**Pita Pizza**

En 1 pza de pan pita integral untar puré de tomate, poner 60 g de queso Oaxaca rayado, champiñones, espinacas y 2 reb de jamón de pavo en cuadritos. Llevar al hornito precalentado por 10 minutos a 350 F. (O a la air fryer por 5 minutos)



Feel Well Challenge

MARTES: WEEK 2

✿ Desayuno

Quesadillas Mañaneras

Formar 2 quesadillas integrales (“Tortillinas integrales”, “Mission Chia Quinoa”) con 30 g de queso Oaxaca, $\frac{1}{4}$ de aguacate, 2 rebs de jamón de pavo y 2 huevos estrellado (Todo dividido entre las dos quesadillas) Acompañar con salsa sin grasa al gusto.



Snack: 2 Rice cakes + 1 cda de peanut butter + Canela espolvoreada.

✿ Comida

Salpicón

Coloca en un tazón 120 g de carne deshebrada, con lechuga picada, cebolla morada, chile serrano, jitomates picados, zanahoria rallada y $\frac{1}{4}$ de aguacate. Agrega 1 cda de vinagre de manzana, sal, pimienta, orégano y 1 cdita de aceite de oliva. Acompaña con 2 paquetes de Salmas.



Snack: $\frac{1}{4}$ de taza de Hummus + Zanahorias baby.

✿ Cena

Choco Banana Smoothie

Licúa 1 plátano congelado, 1 cda de peanut butter natural, 1 cda de cacao en polvo, canela, vainilla, 1/2 scoop de proteína de vainilla (o $\frac{1}{3}$ de taza de yogurt griego), hielos, 1 tza de leche de almendra. (Opcional: Stevia)



Feel Well Challenge

MIÉRCOLES: WEEK 2

✿ Desayuno

Avo Toast Clásico

2 rebanadas de pan integral, 1/2 aguacate machacado con sal y limón entre ambos panes, 2 huevos estrellados (1 en cada pan)
Decorar con 20 g de queso feta encima y chile quebrado



Snack: 1 Porción de fruta de tu elección.

✿ Comida

Pescado con Salsa de Aguacate

120 g de pescado blanco o salmón a la plancha. Bañar con salsa de aguacate (Licuar 2 cdas de yogurt griego sin endulzar + ¼ de aguacate + jugo de 1 limón + puño de cilantro + ½ chile serrano + sal, pimienta y ajo en polvo).
Servir con ½ tza de arroz cocido + Ensalada de lechugas + 1 cda aderezo



Snack: 2 Rice cakes + 1 cda de crema de cacahuate + Canela.

✿ Cena

Sándwich Integral

2 rebanadas de pan integral, 30 g de queso Oaxaca/Panela, 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo, ¼ de aguacate, lechuga y/o espinaca, chilitos y tomate. Mostaza al gusto.



Feel Well Challenge**JUEVES: WEEK 2****• Desayuno****Huevo Revuelto con Jamón**

Cocinar 2 huevos revuelto y 1 rebanadas de jamón pechuga de pavo en cuadritos. Acompañar con 2 tortillas de maíz, 3 cdas de frijoles molidos, 1/4 de aguacate y salsa casera sin grasa al gusto.



Snack: 3 tazas de palomitas caseras (sin aceite) o de Skinny Pop / Slim Pop.

• Comida**Gyro de Pollo**

Cortar pollo y sazonar con sal, pimienta y orégano. Guisar en el sartén. Formar el gyro con un pan pita integral, 2 cdas de hummus, 90 g del pollo cocido, lechuga, tomate, cebolla morada, 20 g de queso feta bajo en grasa y salsa tzatziki (Comprada o hecha: Yogurt griego, pepino rallado, jugo de limón, ajo picado, cilantro y perejil, sal y pimienta)



Snack: 2 cuadritos de chocolate amargo o un Turín Individual

• Cena**Ceviche de Panela**

Mezclar 60 g de panela light en cuadritos, pepino picado, cebolla morada, tomate, cilantro y chile serrano. Revolver con sal, pimienta, limón y 1/2 aguacate picado. Acompañar con 2 paquetes de Salmas.



Feel Well Challenge

VIERNES: WEEK 2

★ Desayuno

Choco-Banana Pancakes

Licuar: 1/2 tz de avena, 1/2 plátano, 1 cda de cacao, 1/4 tz leche de almendra, 1 huevo + 1 clara, polvo p/ hornear, canela y vainilla. Cocina a fuego bajo. Pica 10 g de chocolate amargo y antes de voltear los pancakes agrega chocolate picado. Sirve y acompaña con 2 cdas de miel maple sin azúcar. Acompaña con 1 huevo + 1 reb de jamón



Snack: 10 almendras / o 10 Nueces de la India / o 18 Pistaches.

★ Comida

Tacos Gobernador de Camarón

Picar cebolla, ajo, chile morrón verde y jitomate. Cocinar todo menos el tomate en la sartén con ½ cda de mantequilla. Agregar a la mezcla 90 g de camarones (cortados), sazonar con 1 cdita del adobo de chiles chipotle, 1 cdita de salsa de soya baja en sodio, y pimienta. Mover unos minutos y al final agregar el jitomate picado. Dejar cocinar por completo. Formar quesadillas con 30 g de queso Oaxaca light dividido en 3 tortillas de maíz. Rellenarlas con los camarones



Snack: 3 tazas de palomitas caseras (sin aceite) o de Skinny Pop / Slim Pop.

★ Cena

Tostadas de Aguacate y Feta

1 paquete de Salmas
½ aguacate machacado con limón y sal
Champiñones picados guisando en el sartén
40 g de queso feta desmoronado encima



Feel Well Challenge

SÁBADO: WEEK 2

★ Desayuno

Apple Pie French Toast

Remojar 2 rebanadas de pan integral en una mezcla de 1 huevo, canela, vainilla y un chorrito de leche. Cocinar en el sartén. Después picar 1 manzana en cubitos y asar en el sartén con canela y vainilla hasta que esté suavecita (Tip: Agregar 1 cda de agua para que no se quemé) De topping agregar 1 cda de a peanut butter + La manzana asada y miel maple sin azúcar. Acompaña c/ 1 huevo + 2 reb de jamón de pavo.



Snack: ½ taza de yogurt griego + 3 cdas de Granola.

★ Comida

Hamburguesa

Formar hamburguesa con 110 g de carne molida cruda, sal, pimienta, 1 cdita mostaza y cebolla en polvo. Cocinar en el sarten (tapando) por ambos lados hasta que esta bien cocida. Dejar gratinar 30 g de queso Oaxaca light encima. Envolver en lechuga. Añade tomate, lechuga, chiles, mostaza, ketchup s/azúcar y ¼ de aguacate. Acompaña con 1 tza de papas en cubos al horno/air fryer.



Snack: 10 almendras / o 10 Nueces de la India / o 18 Pistaches

★ Cena

Pita Rellena de Queso y Pimientos

Guisa cebolla, pimiento morrón en tiras, y champiñones. Ya que estén suaves agrega al sartén con la verduras aceite en spray 60 g de queso Oaxaca bajo en grasa. Deja rápido que el queso se derrita y pon encima 1 pza de pan pita, dale la vuelta, dóblalo, córtalo por la mitad y disfruta!



Feel Well Challenge**DOMINGO: WEEK 2**★ **Desayuno****Huevo con Papas**

Guisar 1 taza de papas en cubitos en el sartén con aceite en spray (o en la air fryer). Sazona con sal y pimienta. Ya que estén suaves agrega 2 huevos al sartén (revueltos en un bowl) y revuelve bien con las papas. Ya que todo esté cocinado sirve con 3 cdas de frijoles molidos y 30 g de queso panela o queso fresco, + ¼ de aguacate.



Snack: 1 porción de fruta de tu elección.

★ **Comida**

¡COMIDA LIBRE! Disfruta de una comida de elección en compañía de tus seres queridos. Recuerda seguir tus señales de saciedad y respetarlas.

*Evita pedir bebidas azucaradas o con alcohol.



Snack: 1 porción de fruta de tu elección.

★ **Cena**

¡ELIGE LA QUE HAYA SIDO TU CENA FAVORITA DEL MENÚ DE LA SEMANA!



Feel Well Challenge

SEMANA
3



Nutrióloga Ana Cristina Pérez

Feel Well Challenge**LUNES: WEEK 3****✿ Desayuno****Burrito de Chorizo**

Preparar burritos con 2 tortillas integrales chicas ("Tortillinas integrales", "Mission Chia Quinoa") 2 huevos revueltos cocinado con 3 cdas de chorizo de soya. Servir c/salsa verde sin grasa y $\frac{1}{4}$ de aguacate.



Snack: 1 Brownie Fiber One 70 cal + 10 almendras.

✿ Comida**Pescado empanizado con Avena**

Sazona un filete crudo de pescado de 130 g. Aparte, licúa $\frac{1}{4}$ de taza de avena, ya licuada agrega sal, pimienta, ajo en polvo, paprika y cebolla en polvo. Pasa el filete por un huevo revuelto en un bowl, y luego por el empanizado hasta que este bien cubierto. Cocina en el sartén con aceite en spray. Acompaña con $\frac{1}{2}$ de arroz mezclado con elote Y ensalada de vegetales frescos + 1 cda de aderezo



Snack: $\frac{1}{4}$ de taza de hummus + Zanahorias baby.

✿ Cena**Yogurt Parfait**

Revolver $\frac{1}{2}$ tza de yogurt griego natural con stevia y vainilla + Agregar encima 1 cda de crema de cacahuate natural + 10 fresas rebanadas + 3 cdas de granola horneada.



Feel Well Challenge

MARTES: WEEK 3

★ Desayuno

Huevos Ahogados

Cocina 2 huevos en el sarten con aceite en spray, sazona. Voltéalos y vierte encima mientras se siguen cocinando salsa verde o roja al gusto para que queden bañados. Sirve y decora con 2 cdas de crema Lala Light, $\frac{1}{4}$ de aguacate, cilantro picado y 30 g de queso panela desmoronado encima. Acompaña con 1 tortilla de maíz.



Snack: 5 Galletas María + 1 cda de peanut butter + Canela.

★ Comida

Huaraches de Nopal

Salpimenta y cocina 2 nopalitos grandes por ambos lados. Unta 2 cdas frijoles en cada uno de los nopalitos, distribuye en ellos 120 g de carne asada (en total). Decora con salsa verde casera al gusto, lechuga picada, jitomate picado, cebolla morada y $\frac{1}{4}$ aguacate en rebanadas.



Snack: 10 fresas cubiertas de 2 cuadritos de chocolate amargo derretido.

★ Cena

Taquitos de Panela

60 g de queso Panela light en 2 tortillas de maíz, 1 cda de frijoles molidos en cada una y acompañar con $\frac{1}{4}$ de aguacate en total + salsa sin grasa



Feel Well Challenge

MIÉRCOLES: WEEK 3

✿ Desayuno

Overnight Oats de Mango

La noche anterior mezcla: 1/2 tza de avena, 1 cda de semillas de chía, 1/3 de tza de yogurt griego s/azúcar, 2/3 tza de leche de almendra, 1 taza de mango picado, vainilla, y stevia. Deja reposar toda la noche en el refri. A la mañana sig, agrega 2 cdas de coco en hojuelas sin azúcar.



Snack: Jícama + 1 cda de cacahuates naturales + Tajín y Limón

✿ Comida

Taquitos de Machaca de Atún

Picar chile, tomate, cebolla y cilantro, y poner a guisar en un sartén con aceite en spray. Incorporar y guisar 1 lata de atún en agua con las verduritas. Sazonar con con sal, pimienta, paprika y Tajín. Formar 2 tacos, distribuyendo 30 g de queso Oaxaca light y el guisado de atún. Acompañar con 1/2 aguacate y salsa sin grasa al gusto.



Snack: 1 Turín o 2 cuadritos de chocolate amargo.

✿ Cena

Veggie Sandwich

Untar en un pan integral 2 cdas de hummus, seguir formando el sandwich con 30 g de queso panela, lechuga y espinaca, zanahoria rallada, pepino en rodajas delgaditas, tomate en rebanadas, alfalfa, chiles jalapeños y 1/4 de aguacate machado con sal y limón untado a la otra rebanada de pan.



Feel Well Challenge**JUEVES: WEEK 3****• Desayuno****Omelette de Feta, Pimiento y Espinacas**

Omelette con 2 huevos. Rellenar de espinacas guisadas, cebolla y pimiento morrón picados guisados, y 20 g de queso feta. Decorar con 1/4 de aguacate en rebanadas. Acompañar con 1 pieza de pan integral + 2 cdas de hummus.



Snack: 3 tazas de palomitas caseras (sin aceite) o de Skinny Pop / Slim Pop.

• Comida**Entomatadas**

Armar entomatadas con 3 tortillas de maíz rellenando con 90 g de pollo desmenuzado en total. Bañar con salsa roja de tomate. Decorar con lechuga picada, cilantro picado, cebolla curtida 2 cdas de crema Lala Light y ¼ de aguacate.



Snack: 2 cuadritos de chocolate amargo o un Turín Individual

• Cena**Sandwich de Ensalada de Pollo y Aguacate**

- Revolver 60 g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/4 de aguacate en cubitos, apio finamente picado, cilantro picado, 2 cdas grandes de yogurt griego sin azúcar, limón, sal y pimienta, Lechuga Servir ensalada en 2 pzas de pan integral



Feel Well Challenge

VIERNES: WEEK 3

★ Desayuno

PB & Banana Toast

Tostar 2 rebanadas de pan integral. Untar $\frac{1}{2}$ cda de crema de cacahuate natural a cada pan. Distribuye $\frac{1}{2}$ plátano en rodajas y 2 cdas de coco en hojuelas sin azúcar entre ambos panes. Espolvorear canela al gusto. Acompaña con 2 huevos.



Snack: 10 almendras / o 10 Nueces de la India / o 18 Pistaches.

★ Comida

Espaguetti Verde con Pollo

Guisa rajas poblanas congeladas + cebolla y ajo en el sartén En la licuadora pon 2 cdas de queso crema light, 2 cdas yogurt griego sin azúcar, cilantro, sal y pimienta, poquita agua de la cocción del spaguetti + el guiso de los chiles. Baña 2/3 de taza de spaguetti con la salsa. Acompaña con 150 g de pollo la plancha y ensalada de vegetales frescos con 1 cda aderezo



Snack: 5 Galletas María + 1 cda de peanut butter + Canela.

★ Cena

Ensalada de Atún

1 sobre de atún en agua, lechuga picada, cilantro picado, apio picado, cebolla morada picada, 1/4 de aguacate picado en cubitos, 1 cda de yogurt griego, 1 squeeze de mostaza, sal, pimienta, limón, + 1/3 de taza de elotes (pueden ser de lata)
Revolver todo muy bien. Acompaña con 2 paquetes de Salmas.



Feel Well Challenge

SÁBADO: WEEK 3

★ Desayuno

Crepas de Chocolate y Peanut Butter

Licúa 1/3 de taza de avena hasta que se haga harina, después incorpora a la licuadora 1 huevo + 1 clara + 1/3 de taza de leche de almendra, vainilla y canela. Vuelve a licuar y cocínalas en forma de crepas expandiéndolas en un sartén a fuego bajo. Voltea y deja cocinar de nuevo.

Rellena las crepas con 1 cda (en total) de peanut butter y ½ plátano en rodajas. Dóblalas y encima decora con 10 g de trocitos de chocolate oscuro.



Snack: 1 Brownie Fiber One 70 cal + 10 almendras.

★ Comida

Chiles Rellenos

Tatema unos chiles poblanos, ponlos a sudar y pélalos. Remueve semillas. Aparte guisa con cebolla y ajo picado 110 g (en crudo) de carne molida. Sazona al gusto o agrega más verduras de tu elección. Rellena los chiles con el guiso de carne y distibuye 30 g de panela. Calienta salsa de tomate casera en un sartén, agrega los chiles y deja que gratine el queso. Acompaña con 1/4 de tza de arroz y ¼ de aguacate



Snack: Jícama + 1 cda de cacahuates naturales + Tajín y Limón

★ Cena

Pasta de Tomate

Guisar ajo, tomate, cebolla picada y espinacas, sazonar. Revolver a fuego bajo con 2/3 taza de pasta cocida + Pure / Salsa de Tomate para pasta. Dejar que 60 g de queso Oaxaca light encima se gratine con la pasta.



Feel Well Challenge

DOMINGO: WEEK 3

✿ Desayuno

Omelette de Jamón y Queso

Formar omelette con 2 huevos. Rellenar con espinacas guisadas con cebolla + 1 rebanada de jamón de pavo en cuadritos + tomatitos cherry (opcional) + 15 g de queso Oaxaca light + 1/4 de aguacate en cubitos. Acompañar con 2 tortillas de maíz.



Snack: 1 porción de fruta de tu elección.

✿ Comida

¡COMIDA LIBRE! Disfruta de una comida de elección en compañía de tus seres queridos. Recuerda seguir tus señales de saciedad y respetarlas.

*Evita pedir bebidas azucaradas o con alcohol.



Snack: 1 porción de fruta de tu elección.

✿ Cena

¡ELIGE LA QUE HAYA SIDO TU CENA FAVORITA DEL MENÚ DE LA SEMANA!

