



AmericaArias.com

MENU SEMANAL 5: RETO VERANO

USA ESTE MENU PARA PREPARAR COMIDAS DE ANTEMANO PARA TODA LA SEMANA- DE LUNES A VIERNES. PERO SI PREFIERES COMER ALGO DIFERENTE CADA DIA, MIRA LOS OTROS MENUS. PUEDES CAMBIAR LOS HORARIOS Y EL ORDEN DE LAS COMIDAS. ADAPTA EL MENU A TU ANTOJO: ES UNA GUIA Y QUIERO QUE SEAS FLEXIBLE CON LOS INGREDIENTS, EL METODO DE COCINAR, Y EL HORARIO.

RECOMIENDO QUE SIGAS EL PLAN AL MENOS UN DIA DURANTE EL FIN DE SAMANA. EL DOMINGO ES CUANDO PLANIFICO, ORGANIZO Y COCINO PARA TODA LA SEMANA. ESE DÍA, COMO LO QUE ME SOBRA Y UNA COMIDA FUERA DE MI PLAN.

AYUNO: DE 6AM- 12PM

AGUA, CAFE, TE

(NO AZUCAR, NO CREMA, NO LECHE)

STEVIA ESTA BIEN

COMIDA 1: 9AM O 12PM

- MUFFINS DE HUEVOS O DE CLARAS Y
- OVERNIGHT OATS

OPCIONES, SNACKS ENTRE COMIDAS:

- BATIDO DE PROTEINA O
- CHEESECAKE SALUDABLE O
- 1 TAZA DE YOGURT O COTTAGE CHEESE

COMIDA 2: ENTRE 5P O 8PM

- SANDWHICH DE ATÚN O POLLO Y
- ENSALDA, VEGETALES O MICROGREENS

AYUNO: 8PM - 6A

AGUA, TE

(NO AZUCAR, NO CREMA, NO LECHE)

STEVIA ESTA BIEN



CÓMO UTILIZAR ESTE MENÚ

Instrucciones para tener éxito

01

Día de Preparación: Domingo

Prepara 2 o mas comidas para la semana, dividiéndolos en porciones diarias individuales para tener comida lista. Puedes cambiar la proteína (carne) y el sazón. Las verduras/ensaladas y los batidos se pueden preparar a diario. Si gustas, tambien la cena puedes cocinar ese día.

02

Preparación de SNACKS

Trata de limitarte a 2 snacks rápidos y altos en proteína que puedas preparar fácilmente en casa todos los días. Pueden ser batidos de proteína, parfaits the yogurt y fruta, o postre saludable. ¿Puedes hacer algo de preparación con anticipación? Mantén los ingredientes para estos snacks almacenados en su cocina para facilitar el acceso. Y ten en cuenta las porciones.

03

Rutina diaria (de lunes a sábado):

Para el desayuno y almuerzo: Calienta tu comida preparada si gustas en una cazuela o microondas o disfrútalo frío, según tu preferencia. Para el snack: Haz un batido (tal vez prepara los ingredientes la noche anterior y licuarlos por la mañana). Anticipa tu hambre y toma un snack para mantenerte satisfecha hasta la cena.

¿Y LOS FINES DE SEMANA?

04

Los domingos tienes la flexibilidad de disfrutar de comidas fuera de este plan. Ten en cuenta el tamaño de las porciones y trata de tomar decisiones balanceadas, incluso cuando salgas a cenar. Este día puede servir como un descanso de la rutina, sin impactar el progreso que hiciste durante la semana.



OVERNIGHT OATS CON PROTEÍNA

HACE 1

INGREDIENTES:

- 1/4 taza de avena (sin azúcar)
- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/4 taza de yogur griego
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada/scoop de tu proteína en polvo favorita
- Toppings- opcionales: fresas, banana, etc.

MACROS POR PORCIÓN (SIN TOPPINGS):

Calorías: 280

Proteína: 22g

Grasa: 8g

Carbohidratos: 28g

Ten en cuenta que estos valores son sólo estimaciones y pueden variar según los ingredientes específicos y el tamaño de las porciones utilizadas.

INSTRUCCIONES:

1. Mezcla todos los ingredientes menos los toppings en un recipiente o frasco de vidrio.
2. Después de incorporar todo bien, tapa el recipiente o frasco y guarda en el refrigerador por toda una noche, o por mínimo unas 3-4 horas.
3. Antes de comer, agrega tus toppings favoritos como fresas, bananas, chispas de chocolate veganas, nueces, semillas, miel, etc, etc.
4. Solo recuerda que entre más agregas más calorías consumirás.





MUFFINS DE CLARAS DE HUEVO

HACE 12 MUFFINS

INGREDIENTES:

- 1 carton de claras de huevo liquidas (16 oz, equivalente a claras de 12 huevos)
- 1 taza de verduras cortadas en cubitos (como pimientos, cebollas, espinacas y tomates)
- 2 cucharadas de queso vegano o regular, rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para engrasar el molde

MACROS POR PORCIÓN:

Por 2 muffins:

Calorías: 99

Proteína: 9 gramos

Grasa: 6 gramos

Carbohidratos: 2 gramos

Ten en cuenta que estos valores son sólo estimaciones y pueden variar según los ingredientes específicos y el tamaño de las porciones utilizadas.

INSTRUCCIONES:

1. Calienta tu horno a 350°F (180°C). Engrasa ligeramente un molde para cupcakes con aceite.
2. En un tazón mediano, mezcla las claras de huevo, las verduras cortadas en cubitos y el queso rallado. Sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Agrega la mezcla en el molde para hornear preparado, llenando cada uno aproximadamente 3/4 de su capacidad. Esta receta debe hacer alrededor de 12 muffins, dependiendo del tamaño de tu molde.
4. Hornea durante 20-25 minutos, o hasta que los bordes estén firmes y la parte superior esté ligeramente dorada.
5. Retira los muffins del molde y déjalos enfriar y guárdalos en el refrigerador hasta por 3 o 4 días.





MUFFINS DE HUEVO ENTEROS

HACE 12 MUFFINS

INGREDIENTES:

- 6 huevos grandes
- 6 claras de huevo o 1 taza de claras de huevo líquidas
- 1 taza de verduras cortadas en cubitos (como pimientos, cebollas, espinacas y tomates)
- 2 cucharadas de queso vegano o regular, rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para engrasar el molde

MACROS POR PORCIÓN:

Por cada muffin:

Calorías: 85

Proteína: 8 gramos

Grasa: 5 gramos

Carbohidratos: 2 gramos

Ten en cuenta que estos valores son sólo estimaciones y pueden variar según los ingredientes específicos y el tamaño de las porciones utilizadas.

AmericaArias.com

INSTRUCCIONES:

1. Calienta tu horno a 350°F (180°C). Engrasa ligeramente un molde para cupcakes con aceite.
2. En un tazón mediano, mezcla los huevos, las claras de huevo, las verduras cortadas en cubitos y el queso rallado. Sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Agrega la mezcla en el molde para hornear preparado, llenando cada uno aproximadamente 3/4 de su capacidad. Esta receta debe hacer alrededor de 12 muffins, dependiendo del tamaño de tu molde.
4. Hornea durante 20-25 minutos, o hasta que los bordes estén firmes y la parte superior esté ligeramente dorada.
5. Retira los muffins del molde y déjalos enfriar y guárdalos en el refrigerador hasta por 3 o 4 días.

© AYUNO FIX |



© AYUNO FIX |

BATIDO DE PROTEÍNA: SABOR FRESA

HACE 1

INGREDIENTES:

- 1.5 taza de leche de almendras sin azúcar
- 2 scoops de proteína de vainilla en polvo
- 1/2 taza fresa (fresca o congelada)
- 1/2 banana congelada
- MUCHO HIELO!
- Opcional: Espinacas

MACROS POR PORCIÓN:

Calorías: 225

Grasa: 6 g

Proteína: 20g

Carbohidratos: 23g

Ten en cuenta que estos valores pueden variar según los ingredientes específicos que utilices.

AmericaArias.com

INSTRUCCIONES:

1. Agrega la leche de almendras, la proteína, la fruta y todos los otros ingredientes a una licuadora.
2. Licua los ingredientes hasta que quede suave y cremoso.
3. Echa el batido en un vaso y disfrútalo!



© AYUNO FIX |



© AYUNO FIX |

ENSALADA DE ATÚN

PARA 1 PORCIÓN

INGREDIENTES:

- 2 latas - tuna en agua
- 1/2 taza yogurt griego o vegano (puedes usar mayonesa)
- 2 cucharadas de mostaza (Dijon)
- 1/2 taza cebolla picada
- 1 taza apio picado
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta

MACROS POR PORCIÓN:

Calorías: 350
Proteína: 30g
Carbohidratos: 15g
Grasa: 14g

Ten en cuenta que el contenido exacto de macronutrientes dependerá de los ingredientes específicos que uses y del tamaño de tu porción.

INSTRUCCIONES:

1. Escurre el atún y colócalo en un tazón.
2. Agrega el yogurt, la mostaza, la cebolla, el apio, la sal y la pimienta.
3. Mezcla para combinar todos los ingredientes.
4. Acompaña el atún con lechuga, o con pan integral para hacer un sandwich o con una tortilla baja en carbs para hacer una "wrap."





ENSALADA DE POLLO

HACE 3 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 2 tazas de pollo cocido (hervido, rostizado o de lata)
- 1/2 taza yogurt griego o vegano (O mayonesa, si lo prefieres)
- 2 cucharadas de mostaza (Dijon)
- 1/2 taza cebolla picada
- 1 taza apio picado
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta

MACROS POR PORCIÓN:

Calorías: 350
Proteína: 34g
Carbohidratos: 10g
Grasa: 12g

Ten en cuenta que el contenido exacto de macronutrientes dependerá de los ingredientes específicos que uses y del tamaño de tu porción.

INSTRUCCIONES:

1. Coloca el pollo cortado en cubitos, el apio, las cebollas verdes en un tazón grande.
2. En otro tazón, mezcla el yogurt griego o vegano, la mostaza, la sal y la pimienta. Agrega sobre la mezcla de pollo y revuelve para cubrir bien.
3. Prueba y agrega sal y pimienta adicionales o más yogurt según lo necesites. Si el tiempo lo permite, refrigera por 2 horas o toda la noche.
4. Cuando esté listo para servir, espolvorea cilantro fresco encima. Sirve como relleno para envolturas de tortillas integrales, sándwiches, encima de ensaladas verdes, o con galletas saladas o rebanadas de manzana





CHEESECAKE SALUDABLE RÁPIDO

HACE 2

INGREDIENTES:

- 2 galletas integrales/ O una 1/2 taza de cereal gluten free como Cheerios
- 1/2 cucharada de aceite de coco
- 3.5 oz de queso crema bajo en grasa (Yo usé queso crema vegano/sin lactosa marca Kitehill)
- 2 cucharadas de yogur griego natural y sin azúcar (use yogurt Vegano sin lactosa marca Kitehill)
- 2 cucharadas de monkfruit granulada
- 1 clara de huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de jugo de limón

MACROS POR PORCIÓN:

Calorías: 214

Grasa: 13g

Proteína: 9g

Carbohidratos: 15g

Ten en cuenta que estos valores pueden variar según los ingredientes específicos que utilices.

AmericaArias.com

INSTRUCCIONES:

1. Tritura las galletas o el cereal hasta obtener migajas en un procesador de alimentos o a mano.
2. Coloca el aceite de coco derretido en un tazón pequeño y agrega las galletas trituradas y revuelve hasta que se haya absorbido todo el líquido.
3. Divide uniformemente la mezcla entre 2 moldes engrasados con poquito aceite de coco y presione hacia abajo para formar una base. Cocina en el microondas a potencia máxima durante 1 minuto hasta que esté hinchado.
4. En otro tazón pequeño, bate el queso crema, el yogur, el monkfruit, la clara de huevo, el extracto de vainilla y el jugo de limón hasta que esté suave y esponjoso.
5. Divide uniformemente la mezcla entre los dos moldes. Deja un espacio desde la parte superior porque los pasteles de queso se hincharán al cocinarlos.
6. Cocina en el microondas durante 3 minutos, hasta que los bordes estén firmes y el centro todavía esté ligeramente tambaleante.
7. Deja enfriar a temperatura ambiente antes de guardarlo en el refrigerador durante al menos 4 horas para que se enfríe.





LISTA DE COMPRAS – MENÚ SEMANA 5

RETO RITUALES: TU VERANO MÁS SALUDABLE

PROTEÍNAS Y LÁCTEOS

- Claras de Huevos
- Huevos enteros
- Latas de atún
- Pechugas de pollo para hervir
- Proteína en polvo sabor vainilla (marcas recomendadas: KOS o TRUVANI)
- Yogur griego sin grasa y sin azúcar (o vegano)
- Cottage cheese
- Leche de almendras sin azúcar
- Queso vegano como Kitehill o Daiya o queso regular bajo en grasa
- queso crema bajo en grasa (Yo usé queso crema vegano/sin lactosa marca Kitehill)

FRUTAS Y VERDURAS

- Fruta: bananas, fresas, etc.
- Limones
- Cebolla, apio, pimientos, espinacas, tomates
- Lechuga

CONDIMENTOS Y ESPECIAS

- Sal
- Pimienta negra
- Sal y Pimienta
- Aceite de oliva o aguacate
- Vainilla
- Aceite de coco
- Mostaza (yo uso dijon)

ACEITES Y GRASAS

- Aceite de aguacate o de oliva

GRANOS Y HARINAS

- Avena
- Pan integral (me gusta marca ezeziel o Dave's killer bread)
- Avena
- Galletas integrales/ O cereal gluten free como Cheerios

EXTRAS Y ENDULZANTES

- Sirope sin azúcar (ej. Lakanto Monkfruit) (opcional)
- Mucho hielo (para smoothies)