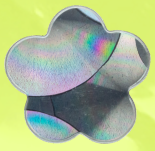


Lista de Compras



JUNED

JUNE

EDITION

programa 2026



RECOMPOSICION

HORMONAL

REDUCCION

Semana 1

PROTEÍNAS

- Pechuga de pollo: 2.5 kg
- Carne molida magra 90-95%: 800 g
- Huevos: 3 docenas
- Claras líquidas: 500 ml
- Pechuga de pavo: 150 g
- Queso panela: 500 g
- Yogurt griego natural sin azúcar: 2 kg
- Kéfir natural sin azúcar (Balance): 500 ml
- Proteína whey o vegetal:
 - Reduce: opcional
 - Balance: 7 scoops
 - Strong: 12-14 scoops

VERDURAS

- Espinaca fresca: 4 bolsas grandes
- Lechuga romana: 5 piezas
- Pepino: 10 piezas
- Jitomate: 18-20 piezas
- Cebolla blanca: 4 piezas
- Cebolla morada: 4 piezas
- Cilantro: 5 manojos
- Calabacita: 20-22 piezas
- Champiñones: 1.5 kg
- Pimiento morrón: 4 piezas
- Zanahoria: 6 piezas
- Apio: 1 manojo
- Berenjena: 3 piezas
- Ajo: 3 cabezas
- Jengibre fresco: 250 g
- Limones: 25 piezas
- Chile chipotle: 1 lata
- Chiles serranos/jalapeños: 4 piezas

FRUTAS

- Frutos rojos congelados o frescos: 1.5 kg
- Papaya: 2 medianas
- Mango: 3 medianos
- Fresas: 1 kg
- Manzanas: 10 piezas

CEREALES Y LEGUMINOSAS

- Tortillas de maíz: 3 paquetes
- Tostadas horneadas: 2 paquetes
- Pan integral: 1 paquete
- Pan para hamburguesa integral: 2 piezas
- Bolillos integrales: 4 piezas
- Arroz: 500 g
- Frijoles refritos bajos en grasa: 2 latas pequeñas

GRASAS Y SEMILLAS

- Aguacates: 10-12 piezas
- Chía: 500 g
- Linaza molida (Balance): 250 g
- Nuez: 300 g
- Crema de cacahuete natural: 1 frasco
- Crema de almendra (Balance): 1 frasco
- Semillas de calabaza (Balance): 250 g
- Aceite de oliva: 1 botella pequeña

LÁCTEOS Y BEBIDAS

- Leche descremada: 5 litros
- Leche de almendra sin azúcar: 2 litros
- Leche alta en proteína (Balance): 2 litros
- Café para protein lattes: 1 paquete
- Matcha (Strong): 1 sobre o lata pequeña

ESPECIAS Y EXTRAS

- Canela
- Vainilla
- Orégano
- Cúrcuma
- Pimienta negra
- Salsa de soya reducida en sodio
- Tajín
- Mostaza
- Salsa roja casera o ingredientes para prepararla

Semana 2

PROTEÍNAS

- Pechuga de pollo: 2 kg
- Pollo molido: 500 g
- Carne magra de res (fajitas/salpicón): 1 kg
- Camarón: 1 kg
- Filete de pescado blanco: 700 g
- Atún fresco o atún en agua: 700 g
- Huevos: 2 docenas
- Claras líquidas: 1 litro
- Yogurt griego natural: 2 kg
- Requesón o cottage: 500 g
- Queso panela: 250 g (Strong)
- Proteína whey:
 - Balance: opcional
 - Strong: 14-16 scoops

VERDURAS

- Lechuga romana: 5 piezas
- Espinaca: 4 bolsas grandes
- Pepino: 14-16 piezas
- Jitomate: 10 piezas
- Cebolla blanca: 3 piezas
- Cebolla morada: 6 piezas
- Cilantro: 4 manojos
- Calabacitas: 12 piezas
- Pimiento morrón: 6 piezas
- Zanahoria: 10 piezas
- Col morada: 3 piezas medianas
- Nopal: 4 piezas (Día 12)
- Ajo: 2 cabezas
- Jengibre fresco: 300 g
- Limones: 30 piezas

FRUTAS

- Fresas: 2 kg
- Mango: 4 piezas
- Sandía: 1 mediana
- Uvas: 1 kg
- Piña: 1 mediana
- Blueberries: 500 g (Balance)
- Frutos rojos congelados: 500 g adicionales (Strong)

CEREALES Y LEGUMINOSAS

- Avena: 1 kg
- Tortillas de maíz: 4 paquetes
- Tortillas integrales: 1 paquete
- Tostadas horneadas: 2 paquetes
- Pan integral: 1 paquete
- Arroz: 1 kg
- Quinoa: 500 g (Balance y Strong)
- Frijoles molidos/refritos: 2 latas o 500 g
- Garbanzos: 500 g cocidos

GRASAS, SEMILLAS Y COMPLEMENTOS

- Aguacates: 12-14 piezas
- Chía: 250 g (Balance)
- Semillas de calabaza: 250 g (Balance)
- Semillas de cáñamo/Hemp Hearts: 250 g (Strong)
- Ajonjolí: 100 g (Strong)
- Aceite de oliva: 1 botella pequeña

LÁCTEOS Y BEBIDAS

- Leche descremada: 6 litros
- Café (si aún queda de semana anterior)
- Matcha: 1 lata pequeña (Strong)
- Kéfir natural sin azúcar (Balance, opcional): 500 ml

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- Canela
- Vainilla
- Cúrcuma
- Pimienta negra
- Paprika ahumada
- Chile en polvo sin azúcar
- Chipotles en adobo
- Salsa verde
- Salsa roja
- Salsa ranchera
- Mostaza
- Vinagre de manzana
- Orégano
- Monk fruit o alulosa (BBQ casera)
- Flor de jamaica (Balance)
- Extracto de almendra (Strong, opcional)
- Extracto de coco (Strong, opcional)

Solo si no tienes de semanas anteriores

- Papel aluminio (pescado empapelado)
- Moldes para paletas
- Spray para cocinar

Semana 3

PROTEÍNAS

- Pechuga de pollo: 2.5 kg
- Carne molida magra: 1.2 kg
- Arrachera: 500 g
- Camarón: 500 g
- Salmón: 500 g
- Huevos: 2 docenas
- Requesón/Cottage: 1 kg
- Yogurt griego natural: 1.5 kg
- Queso panela: 500 g
- Queso parmesano: 100 g (Balance y Strong)
- Queso crema light: 1 paquete pequeño (Reduce y Strong)
- Proteína whey:
 - Balance: opcional
 - Strong: 14-16 scoops

VERDURAS

- Lechuga romana: 5 piezas
- Espinaca: 4 bolsas grandes (Balance y Strong)
- Pepino: 14 piezas
- Jitomate: 12 piezas
- Jitomate cherry: 2 charolas
- Pico de gallo preparado o ingredientes para hacerlo
- Cebolla blanca: 4 piezas
- Cebolla morada: 5 piezas
- Col morada: 3 piezas medianas
- Champiñones: 1.5 kg
- Calabacitas: 16 piezas
- Pimiento morrón: 10 piezas
- Espárragos: 4 manojos
- Ajo: 3 cabezas
- Limones: 30 piezas
- Cilantro: 4 manojos
- Alfalfa: 1 bolsa (Reduce)
- Pepinillos: 1 frasco (Día 21)
- Menta fresca: 1 manojo (Día 21)

FRUTAS

- Sandía: 2 medianas
- Mango: 5 piezas
- Manzanas: 4 piezas
- Piña: 1 mediana
- Kiwi: 8 piezas
- Duraznos: 4 piezas
- Fresas: 1 kg (Strong)
- Blueberries: 500 g (Strong)

CEREALES Y LEGUMINOSAS

- Tortillas de maíz: 4 paquetes
- Tostadas horneadas: 2 paquetes
- Pan integral: 2 paquetes
- Arroz: 1 kg
- Quinoa: 500 g (Balance y Strong)
- Pasta integral: 500 g
- Frijoles molidos/refritos: 1 kg
- Garbanzos cocidos: 1 kg
- Avena: 750 g
- Papa cambray: 1.5 kg
- Hummus: 1 recipiente (o ingredientes para prepararlo)

GRASAS, SEMILLAS Y COMPLEMENTOS

- Aguacates: 12-14 piezas
- Chía: 250 g (Balance)
- Semillas de cáñamo / Hemp Hearts: 300 g (Strong)
- Semillas de calabaza: 250 g (Balance)
- Aceitunas: 2 frascos pequeños
- Aceite de oliva: 1 botella pequeña
- Crema de cacahuete natural: 1 frasco (Strong)

LÁCTEOS Y BEBIDAS

- Leche descremada: 4 litros
- Café: 1 paquete pequeño (Strong)

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- Canela
- Vainilla
- Cúrcuma (Balance)
- Pimienta negra
- Orégano
- Tajín
- Chili flakes
- Mostaza
- Salsa verde
- Salsa de tomate/puré de tomate
- Romero fresco (Balance)
- Ajo en polvo
- Paprika (si sobró de semana anterior)

SOLO PARA MODALIDADES ESPECÍFICAS

- Balance
 - Quinoa
 - Semillas de calabaza
 - Chía
 - Romero fresco
 - Cúrcuma
 - Pimienta negra

- Strong
 - Proteína whey
 - Hemp Hearts
 - Café
 - Blueberries
 - Fresas extra
 - Crema de cacahuete
 - Queso parmesano adicional

Semana 4

PROTEÍNAS

- Pechuga de pollo: 2.5 kg
- Camarón: 800 g
- Pescado blanco: 1 kg
- Salmón ahumado: 500 g
- Carne magra para asar: 700 g
- Huevos: 2 docenas
- Requesón/Cottage: 1 kg
- Yogurt griego natural: 2 kg
- Jamón de pavo: 600 g
- Queso panela: 500 g
- Queso mozzarella light: 250 g
- Queso parmesano: 100 g (Strong)
- Proteína en polvo:
 - Reduce: proteína aislada (ISO)
 - Balance: proteína vegetal
 - Strong: whey protein
 - Aproximadamente 14-16 scoops

VERDURAS

- Lechuga romana: 5 piezas
- Espinaca: 5 bolsas grandes
- Pepino: 18-20 piezas
- Jitomate: 12 piezas
- Jitomate cherry: 4 charolas
- Cebolla morada: 4 piezas
- Cilantro: 5 manojos
- Alfalfa: 3 bolsas
- Nopales: 6 piezas grandes
- Ajo: 3 cabezas
- Limones: 35-40 piezas
- Chile serrano: 4 piezas
- Chipotles en adobo: 1 lata
- Eneldo fresco: 2 manojos
- Albahaca fresca: 1 manojo

FRUTAS

- Fresas: 2 kg
- Mango: 6 piezas
- Piña: 1 mediana
- Uvas verdes: 1.5 kg
- Blueberries: 500 g (Balance)
- Plátanos: 2 piezas (Strong)

CEREALES Y LEGUMINOSAS

- Tortillas de maíz: 4 paquetes
- Tortillas integrales grandes: 2 paquetes
- Tostadas horneadas: 3 paquetes
- Pan integral: 3 paquetes
- Pan pita integral: 1 paquete (Strong)
- Avena o harina de avena: 500 g (Strong)
- Hummus: 2 recipientes medianos
- Dátiles: 1 paquete pequeño (Strong)

GRASAS, SEMILLAS Y COMPLEMENTOS

- Aguacates: 14-16 piezas
- Aceitunas: 3 frascos pequeños
- Semillas de calabaza: 250 g (Balance)
- Crema de cacahuete natural: 1 frasco (Strong)
- Cacao en polvo: 1 envase pequeño (Strong)
- Chocolate oscuro 85-90%: 1 barra (Strong)

LÁCTEOS Y BEBIDAS

- Leche vegetal alta en proteína: 4 litros (Balance)
- Agua mineral (opcional para smoothies)
- Monk fruit o alulosa
- Vainilla
- Extracto de coco

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- Orégano
- Canela
- Chili flakes
- Mostaza Dijon
- Salsa verde
- Salsa de tomate
- Vinagre balsámico o reducción balsámica
- Pimienta negra
- Ajo en polvo

SOLO PARA MODALIDADES ESPECÍFICAS

-  Balance
 - Proteína vegetal
 - Leche vegetal alta en proteína
 - Blueberries
 - Semillas de calabaza
-  Strong
 - Whey protein
 - Pan pita integral
 - Dátiles
 - Crema de cacahuete
 - Chocolate oscuro
 - Cacao en polvo
 - Oreo Thins
 - Harina de avena o avena tradicional
-  Reduce
 - Proteína aislada (ISO)
 - Extracto de coco (smoothie piña colada)

Tips & Tricks

Prioriza tu hidratación

Intenta consumir entre 2 y 3 litros de agua al día. Una buena hidratación favorece la digestión, ayuda a controlar el apetito y mejora tus niveles de energía.

Prepara proteína por adelantado

Cocina varias porciones de pollo al inicio de la semana y guárdalas en refrigeración. Esto hará que tus comidas sean mucho más fáciles de preparar.

Lava y corta tus verduras

Dedicar 20 minutos a preparar verduras al inicio de la semana puede ayudarte a ahorrar tiempo y aumentar la probabilidad de seguir el plan.

No busques perfección

Si una comida no sale exactamente como estaba planeada, simplemente vuelve al programa en tu siguiente comida. La consistencia siempre será más importante que la perfección.

Come sin distracciones

Siempre que sea posible, intenta sentarte a comer lejos del celular o la computadora. Esto favorece una mejor conexión con tus señales de hambre y saciedad.

Cuida tu descanso

Dormir entre 7 y 9 horas por noche puede ayudarte a regular mejor el apetito, la energía y la recuperación física.

Muévete todos los días

Aunque ya entrenes, intenta acumular caminatas cortas durante el día. El movimiento cotidiano también suma.

Antes de agregar más sal, prueba con especias

Limón, ajo, cebolla, pimienta, cúrcuma, paprika, orégano y hierbas frescas pueden aportar mucho sabor a tus comidas.

Llena la mitad de tu plato con vegetales

Los vegetales aportan fibra, volumen y nutrientes que favorecen la saciedad y la salud digestiva.

Compra primero lo esencial

Antes de agregar extras al carrito, asegúrate de tener:

- ✓ Fuente de proteína
- ✓ Verduras
- ✓ Frutas
- ✓ Grasas saludables
- ✓ Agua y bebidas sin azúcar

☀️ **Congela frutas** como fresas, mango o piña para tener smoothies listos en minutos.

☀️ Aprovecha **la última semana para practicar la flexibilidad**: si necesitas intercambiar comidas entre días, hazlo sin culpa.

☀️ Revisa **cuáles recetas disfrutaste** más durante estas 4 semanas y agrégalas a tu rotación habitual.

☀️ Al terminar tómate tus **fotos finales** y compara también tu **energía, digestión, fuerza y hábitos, no únicamente el peso**.

☀️ Antes de volver a comprar despensa, revisa qué ingredientes te sobraron para evitar desperdicios y aprovechar lo que ya tienes en casa.

🎉 **Tip final**: El objetivo nunca fue seguir un menú para siempre. El objetivo fue aprender una forma de comer que puedas adaptar a tu vida real mucho después de terminar el programa.