JUNE

EDITION

JUNE

ED

programa 2026

MODALIDAD:

RECOMPOSICION

HORMONAL

REDUCCION

Día 1

Tip Nutricional del Día:

La proteína ayuda a aumentar la saciedad y preservar masa muscular durante una pérdida de grasa. Intenta incluir una fuente de proteína en cada comida principal.

Snack: Pudin de Chía con Frutos Rojos

Ingredientes
- Chía: 2 cucharadas
- Leche descremada: ½ taza
- Frutos rojos: ½ taza
- Vainilla al gusto

Preparación
1. Mezcla la chía con la leche y vainilla.
2. Refrigera durante al menos 2 horas o toda la noche.
3. Sirve con los frutos rojos.

Equivalentes: 🥑 1 grasa | 🥛 ½ leche | 🍈 1 fruta

Desayuno: Smoothie Verde Tropical

Ingredientes
- Proteína aislada (ISO): 1 scoop
- Leche descremada: 1 taza
- Papaya: 1 taza
- Espinaca: 2 tazas
- Hielo al gusto

Preparación
- Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
- Licúa hasta obtener una consistencia cremosa.
- Servir inmediatamente.

Equivalentes: 🥤 1 proteína | 🥛 1 leche | 🍈 1 fruta | 🥬 1 verdura

Comida: Salpicón Ligero de Pollo

Ingredientes
- Pechuga de pollo cocida y deshebrada: 90 g
- Lechuga romana picada
- Pepino en cubos
- Jitomate
- Cebolla morada
- Cilantro
- Jugo de limón
- Aguacate: ¼ pieza

Preparación
- Mezcla todas las verduras en un recipiente.
- Agrega el pollo deshebrado.
- Incorpora limón y condimentos al gusto.
- Finaliza con el aguacate.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Cena: Skillet Detox de Pollo y Verduras

Ingredientes
- Pechuga de pollo en cubos: 90 g
- Calabacita: 1 taza
- Champiñones: 1 taza
- Espinaca: 1 taza
- Ajo: 1 diente
- Aceite de oliva: 1 cucharadita

Preparación
1. Calienta el aceite y sofríe el ajo.
2. Agrega el pollo y cocina hasta dorar.
3. Incorpora calabacita y champiñones.
4. Añade la espinaca al final.
5. Sazona al gusto.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Día 2

Tip Nutricional del Día:

No necesitas eliminar carbohidratos para perder peso. Lo importante es la cantidad total, la calidad de los alimentos y mantener una alimentación que puedas sostener a largo plazo.

Colación: Yogurt Bark de Frutos Rojos

Ingredientes
- Yogurt griego natural: ½ taza
- Frutos rojos: 1 taza
- Vainilla al gusto

Preparación
1. Extiende el yogurt sobre un recipiente plano.
2. Agrega los frutos rojos.
3. Congela durante 2-3 horas.
4. Rompe en trozos y disfruta.

Equivalentes: 🥛 1 leche | 🍈 1 fruta

Desayuno: Huevos a la Mexicana con Aguacate

Ingredientes
- Huevo: 2 piezas
- Jitomate picado
- Cebolla picada
- Chile al gusto
- Aguacate: ¼ pieza

Preparación
1. Sofríe ligeramente jitomate, cebolla y chile.
2. Agrega los huevos y cocina hasta integrar.
3. Sirve con aguacate.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🥬 1 verdura | 🥑 1 grasa

Comida: Tostadas de Pollo

Ingredientes
- Pechuga de pollo deshebrada: 100 g
- Tostadas horneadas: 2 piezas
- Lechuga
- Pepino
- Jitomate
- Aguacate: ¼ pieza
- Limón

Preparación
1. Coloca la lechuga sobre las tostadas.
2. Agrega el pollo deshebrado.
3. Añade pepino, jitomate y aguacate.
4. Finaliza con limón.

Equivalentes: 🍗 3 ½ AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Cena: Salteado Asiático de Pollo y Verduras

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Calabacita: 1 taza
- Champiñones: 1 taza
- Ajo
- Jengibre fresco
- Salsa de soya reducida en sodio

Preparación
1. Cocina el pollo hasta dorar.
2. Agrega ajo y jengibre.
3. Incorpora las verduras.
4. Añade un toque de salsa de soya.
5. Cocina hasta suavizar.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras

Día 3

Tip Nutricional del Día:

La pérdida de grasa no depende de comer perfecto. La consistencia en tus hábitos tendrá mucho más impacto que cualquier alimento aislado.

Colación: Fresas con Crema de Cacahuate

Ingredientes
- Fresas: 1 taza
- Crema de cacahuate natural: 1 cucharada

Preparación
1. Lava y corta las fresas.
2. Sirve junto con la crema de cacahuate para dippear.

Equivalentes: 🍈 1 fruta | 🥑 1 grasa

Desayuno: Omelette Verde

Ingredientes
- Huevo: 2 piezas
- Espinaca: 2 tazas
- Champiñones: 1 taza
- Spray de aceite

Preparación
1. Cocina los champiñones hasta suavizar.
2. Agrega la espinaca y cocina hasta marchitar.
3. Añade los huevos batidos.
4. Cocina hasta formar el omelette.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🥬 2 verduras

Comida: Fajitas de Pollo al Limón

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Pimiento morrón: 1 taza
- Cebolla: ½ taza
- Lechuga romana
- Jugo de limón
- Aguacate: ¼ pieza

Preparación
1. Cocina el pollo en tiras.
2. Agrega cebolla y pimiento.
3. Sazona con limón y especias.
4. Sirve sobre una cama de lechuga.
5. Añade aguacate.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras | 🥑 1 grasa

Cena: Ensalada de Pollo y Verduras Rostizadas

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Calabacita: 1 taza
- Champiñones: 1 taza
- Cebolla morada: ½ taza
- Lechuga romana
- Limón

Preparación
1. Hornea o saltea las verduras hasta dorar ligeramente.
2. Cocina el pollo.
3. Sirve las verduras tibias sobre la lechuga.
4. Agrega el pollo y finaliza con limón.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras

Día 4

Tip Nutricional del Día:

Los carbohidratos no son el enemigo. Elegir porciones adecuadas y combinarlos con proteína y fibra puede ayudarte a mantener energía y saciedad durante el día.

Colación: Manzana con Nuez

Ingredientes
- Manzana: 1 pieza mediana
- Nuez: 10 mitades

Preparación
1. Lava y corta la manzana.
2. Acompaña con las nueces.

Equivalentes: 🍈 1 fruta | 🥑 1 grasa

Desayuno: Mollete Proteico

Ingredientes
- Bolillo integral: ½ pieza
- Frijoles refritos bajos en grasa: ⅓ taza
- Queso panela: 40 g
- Pico de gallo

Preparación
1. Tuesta ligeramente el bolillo.
2. Unta los frijoles.
3. Agrega el queso panela.
4. Hornea o gratina ligeramente.
5. Sirve con pico de gallo.

Equivalentes: 🌾 2 cereales | 🫘 1 leguminosa | 🍗 1 AOA

Comida: Bowl Mexicano de Pollo

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Arroz cocido: ¼ taza
- Lechuga romana
- Pico de gallo
- Pepino
- Aguacate: ¼ pieza

Preparación
1. Coloca una base de lechuga.
2. Agrega arroz y pollo.
3. Incorpora pico de gallo y pepino.
4. Finaliza con aguacate.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 1 cereal | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Cena: Calabacitas Rellenas de Pollo

Ingredientes
- Calabacitas: 2 piezas medianas
- Pechuga de pollo deshebrada: 90 g
- Queso panela: 30 g
- Jitomate picado
- Cebolla picada

Preparación
1. Parte las calabacitas por la mitad y retira parte del centro.
2. Mezcla el pollo con jitomate y cebolla.
3. Rellena las calabacitas.
4. Agrega queso encima.
5. Hornea durante 20 minutos o hasta gratinar.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras

Día 5

Tip Nutricional del Día:

¿Realmente funciona caminar en ayunas?
Caminar en ayunas puede aumentar ligeramente el porcentaje de grasa utilizada como combustible durante esa sesión de ejercicio. Sin embargo, los estudios muestran que la pérdida de grasa a largo plazo depende principalmente del déficit calórico total y no necesariamente de entrenar en ayunas.
Entonces, ¿vale la pena?
Sí, si te ayuda a aumentar tus pasos diarios, mejorar tu adherencia al ejercicio o comenzar el día con más energía.
El verdadero beneficio suele venir de moverte más, no solamente del estado de ayuno.

Colación: Manzana con Nuez

Ingredientes
- 1 manzana mediana
- 10 mitades de nuez

Equivalentes: 🍈 1 fruta | 🥑 1 grasa

Desayuno: Chia Pudding de Mango
Ingredientes
- 3 cucharadas de chía
- 1 taza de leche descremada o vegetal sin azúcar
- ½ taza de mango
- Canela

Preparación
1. Mezcla la chía con la leche.
2. Refrigera durante toda la noche.
3. Agrega mango y canela antes de servir.

Equivalentes: 🥛 1 leche | 🥑 2 grasas | 🍈 1 fruta

Comida: Caldito de Pollo Casero con Chipotle

Ingredientes
- 90 g pechuga de pollo
- 1 taza calabacita
- ½ taza zanahoria
- ½ taza apio
- Cilantro
- Cebolla
- Ajo
- 1 chile chipotle pequeño
- Limón

Preparación
1. Cocina el pollo con ajo y cebolla.
2. Agrega las verduras.
3. Incorpora el chipotle.
4. Finaliza con cilantro y limón.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras

Cena: Taquitos Dorados de Pollo en Air Fryer

Ingredientes
- 2 tortillas de maíz
- 90 g pollo deshebrado a la mexicana
- 2 tazas lechuga
- ½ taza tomate
- ¼ aguacate
- 2 cucharadas yogurt griego natural

Preparación
1. Rellena las tortillas con el pollo.
2. Cocina en air fryer hasta dorar.
3. Sirve con lechuga, tomate, guacamole y yogurt como crema.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Día 6

Tip Nutricional del Día:

La saciedad no depende solamente de las calorías. La proteína, la fibra y el volumen de los alimentos juegan un papel fundamental en controlar el hambre.

Colación: Pepino con Limón y Tajín + Queso Panela
Ingredientes

- Pepino: 2 tazas
- Queso panela: 40 g
- Limón
- Tajín

Equivalentes: 🥬 1 verdura | 🍗 1 AOA

Desayuno: Tostada de Aguacate y Huevo

Ingredientes

- Tostada horneada: 2 piezas
- Huevo: 2 piezas
- Aguacate: ¼ pieza
- Pico de gallo

Preparación

1. Cocina los huevos al gusto.
2. Coloca aguacate sobre las tostadas.
3. Agrega huevo y pico de gallo.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 2 cereales | 🥑 1 grasa

Comida: Bowl de Taco Saludable

Ingredientes

- Carne molida magra: 90 g
- Lechuga romana
- Jitomate
- Pepino
- Cebolla morada
- Aguacate: ¼ pieza
- Tortillas horneadas en tiras: 2 piezas

Preparación

1. Cocina la carne con especias tipo taco.
2. Coloca una base de lechuga.
3. Agrega verduras y carne.
4. Finaliza con aguacate y tortillas en tiras.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Cena: Pizza de Berenjena

Ingredientes

- Berenjena: 1 mediana
- Pechuga de pollo: 90 g
- Salsa de tomate natural
- Queso panela: 30 g

Preparación

1. Corta la berenjena en rodajas gruesas.
2. Agrega salsa de tomate.
3. Añade pollo y queso.
4. Hornea hasta gratinar.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras

Día 7

Tip Nutricional del Día:

La pérdida de grasa sostenible ocurre cuando construyes hábitos que puedes mantener. No busques hacerlo perfecto, busca hacerlo consistente.

Colación: Manzana Horneada con Canela

Ingredientes
- Manzana: 1 pieza mediana
- Canela al gusto
- Vainilla al gusto

Preparación
1. Corta la manzana en cubos.
2. Espolvorea canela y vainilla.
3. Hornea o calienta en microondas durante unos minutos.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Chilaquiles Rojos con Huevo

Ingredientes
- Tortillas horneadas: 2 piezas
- Salsa roja casera
- Huevo: 2 piezas
- Cebolla morada
- Cilantro

Preparación
1. Corta las tortillas y hornéalas hasta dorar.
2. Mezcla con la salsa caliente.
3. Sirve con los huevos preparados al gusto.
4. Agrega cebolla y cilantro.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 2 cereales

Comida: Hamburguesa Saludable sin Pan

Ingredientes
- Carne molida magra: 90 g
- Lechuga romana
- Jitomate
- Pepino
- Aguacate: ¼ pieza

Preparación
1. Forma una hamburguesa con la carne.
2. Cocina en sartén o parrilla.
3. Sirve sobre una cama de lechuga.
4. Acompaña con jitomate, pepino y aguacate.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Cena: Sopa Tipo Lasaña

Ingredientes
- Carne molida magra: 90 g
- Calabacita: 1 taza
- Jitomate
- Cebolla
- Queso panela: 30 g
- Orégano

Preparación
1. Cocina la carne con cebolla.
2. Agrega jitomate y calabacita.
3. Cocina a fuego medio hasta suavizar.
4. Finaliza con queso panela y orégano.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras

Día 8

Momento de la Semana

Movimiento Diario
No necesitas entrenar horas para obtener beneficios.
Mini reto de la semana:
Agregar 10 minutos de movimiento intencional al día.
Puede ser:

- Caminata
- Bicicleta
- Estiramientos
- Bailar tu canción favorita

La meta es moverte más, no hacerlo perfecto.

Tip Nutricional del Día:

La energía no depende solamente de la cantidad de calorías. Dormir bien, hidratarte y consumir suficiente proteína también juegan un papel importante.

Colación: Overnight Oats de Fresa

Ingredientes

- Avena: ¼ taza
- Leche descremada: ½ taza
- Fresas: 1 taza
- Vainilla

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente.
2. Refrigera durante toda la noche.
3. Disfruta frío.

Equivalentes: 🌾 1 cereal | 🥛 ½ leche | 🍈 1 fruta

Desayuno: Breakfast Burrito

Ingredientes

- Tortilla integral: 1 pieza
- Huevo: 2 piezas
- Frijoles molidos: 2 cucharadas
- Pico de gallo

Preparación

1. Cocina los huevos.
2. Calienta la tortilla.
3. Agrega los frijoles y el huevo.
4. Finaliza con pico de gallo y enrolla.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 1 cereal | 🫘 ½ leguminosa | 🥬 1 verdura

Comida: Bowl Tropical de Camarón

Ingredientes

- Camarón: 90 g
- Mango: ½ taza
- Pepino
- Lechuga romana
- Aguacate: ¼ pieza
- Limón

Preparación

1. Cocina los camarones.
2. Coloca una base de lechuga.
3. Agrega pepino, mango y camarones.
4. Finaliza con aguacate y limón.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🍈 1 fruta | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Cena: Enchiladas Verdes de Pollo

Ingredientes

- Tortillas de maíz: 2 piezas
- Pechuga de pollo deshebrada: 90 g
- Salsa verde
- Cebolla morada
- Cilantro

Preparación

1. Rellena las tortillas con pollo.
2. Agrega salsa verde caliente.
3. Finaliza con cebolla y cilantro.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales

Día 9

Tip Nutricional del Día

Las verduras no solo aportan fibra. También aumentan el volumen de tus comidas y ayudan a sentir mayor saciedad con menos calorías.

Colación: Parfait de Yogurt y Fresas

Ingredientes
- Yogurt griego natural: ¾ taza
- Fresas: 1 taza
- Vainilla al gusto

Preparación
1. Coloca el yogurt en un vaso o recipiente.
2. Agrega las fresas.
3. Finaliza con vainilla.

Equivalentes: 🥛 1 leche | 🍈 1 fruta

Desayuno: Tostadas de Requesón

Ingredientes
- Tostadas horneadas: 2 piezas
- Requesón o cottage: ½ taza
- Pico de gallo

Preparación
1. Coloca el requesón sobre las tostadas.
2. Agrega pico de gallo al gusto.
3. Servir inmediatamente.

Equivalentes: 🌾 2 cereales | 🥛 1 AOA | 🥬 1 verdura

Jugo Verde

Ingredientes
- Pepino: 1 taza
- Espinaca: 2 tazas
- Limón
- Agua

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Servir fresco.

Equivalentes: 🥬 1 verdura

Comida: Tacos de Camarón al Chipotle

Ingredientes
- Camarón: 90 g
- Tortillas de maíz: 2 piezas
- Col morada: 1 taza
- Pepino
- Limón
- Chipotle al gusto

Preparación
1. Cocina los camarones con chipotle.
2. Calienta las tortillas.
3. Agrega col morada y pepino.
4. Finaliza con limón.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras

Cena: Caldo Tlalpeño Ligero

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Calabacita: 1 taza
- Zanahoria: ½ taza
- Garbanzos: ¼ taza
- Chipotle
- Caldo de pollo bajo en sodio

Preparación
1. Cocina las verduras en el caldo.
2. Agrega el pollo deshebrado.
3. Incorpora los garbanzos.
4. Finaliza con chipotle al gusto.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🫘 1 leguminosa | 🥬 2 verduras

Día 10

Tip Nutricional del Día

Comer suficiente proteína durante el día puede ayudarte a mantener la masa muscular mientras pierdes grasa y mejorar la sensación de saciedad.

Colación: Mango con Limón y Chile

Ingredientes
- Mango: ½ taza
- Limón
- Chile en polvo sin azúcar

Preparación
1. Corta el mango en cubos.
2. Agrega limón y chile al gusto.
3. Servir frío.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Hot Cakes de Avena y Fresa

Ingredientes
- Avena: ¼ taza
- Huevo: 1 pieza
- Claras: 120 ml
- Fresas: 1 taza
- Vainilla
- Canela opcional

Preparación
1. Licúa la avena, huevo, claras y vainilla.
2. Cocina en sartén antiadherente formando pequeños hot cakes.
3. Sirve con las fresas encima.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 1 cereal | 🍈 1 fruta

🥬 Jugo Verde

Ingredientes
- Pepino: 1 taza
- Espinaca: 2 tazas
- Limón
- Agua

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Servir fresco.

Equivalentes: 🥬 1 verdura

Comida: Tinga Bowl

Ingredientes
- Pechuga de pollo deshebrada: 90 g
- Arroz cocido: ¼ taza
- Lechuga romana
- Pepino
- Cebolla morada
- Salsa de tinga
- Aguacate: ¼ pieza

Preparación
1. Cocina la tinga de pollo.
2. Coloca una base de lechuga.
3. Agrega arroz, pollo y verduras.
4. Finaliza con aguacate.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 1 cereal | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Cena: Pescado Empapelado de Verano

Ingredientes
- Filete de pescado blanco: 90 g
- Calabacita: 1 taza
- Pimiento morrón: 1 taza
- Limón
- Especias al gusto

Preparación
1. Coloca el pescado y verduras sobre papel aluminio.
2. Agrega limón y especias.
3. Cierra el paquete.
4. Hornea durante 20-25 minutos.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras

Día 11

Tip Nutricional del Día

Consumir proteína en cada comida puede ayudarte a mantener la saciedad durante más tiempo y favorecer el mantenimiento de masa muscular.

Colación: Sandía con Limón y Chile

Ingredientes
- Sandía: 2 tazas
- Limón
- Chile en polvo sin azúcar

Preparación
1. Corta la sandía en cubos.
2. Agrega limón y chile al gusto.
3. Sirve fría.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Tacos Rancheros

Ingredientes
- Tortillas de maíz: 2 piezas
- Huevo: 2 piezas
- Salsa ranchera: ¼ taza
- Cilantro al gusto

Preparación
1. Cocina los huevos al gusto.
2. Calienta las tortillas.
3. Sirve con salsa ranchera y cilantro.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 2 cereales

🥬 Jugo Verde

Ingredientes
- Pepino: 1 taza
- Espinaca: 2 tazas
- Limón
- Agua

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Sirve fresco.

Equivalentes: 🥬 1 verdura

Comida: Poke Bowl de Atún

Ingredientes
- Atún fresco en cubos: 90 g
- Arroz cocido: ¼ taza
- Pepino: 1 taza
- Mango: ½ taza
- Aguacate: ¼ pieza
- Limón

Preparación
1. Coloca el arroz como base.
2. Agrega pepino, mango y atún.
3. Finaliza con aguacate y limón.

Tip: Si buscas una opción más práctica, puedes utilizar atún en agua.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 1 cereal | 🍈 1 fruta | 🥬 1 verdura | 🥑 1 grasa

Cena: Fajitas de Res

Ingredientes
- Carne magra de res: 90 g
- Pimiento morrón: 1 taza
- Cebolla: ½ taza
- Limón

Preparación
1. Cocina la carne en tiras.
2. Agrega pimiento y cebolla.
3. Cocina hasta suavizar.
4. Finaliza con limón.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras

Día 12

Tip Nutricional del Día

La saciedad no depende únicamente de las calorías. La combinación de proteína, fibra y volumen puede ayudarte a sentirte satisfecha por más tiempo.

Colación: Frozen Grapes
Ingredientes
- Uvas congeladas: 1 taza

Preparación
1. Lava las uvas.
2. Congélalas durante al menos 4 horas.
3. Disfrútalas como snack refrescante.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Pan Francés Proteico

Ingredientes
- Pan integral: 2 rebanadas
- Huevo: 1 pieza
- Claras: 120 ml
- Fresas: 1 taza
- Vainilla
- Canela

Preparación
1. Mezcla huevo, claras, vainilla y canela.
2. Remoja el pan en la mezcla.
3. Cocina en sartén antiadherente.
4. Sirve con fresas.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 2 cereales | 🍈 1 fruta
🥬 Jugo Verde con Nopal
Ingredientes
- Nopal: 1 taza
- Pepino: 1 taza
- Limón
- Agua

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Servir fresco.

Equivalentes: 🥬 1 verdura

Comida: Ensalada Asiática de Pollo

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Col morada: 1 taza
- Zanahoria rallada: ½ taza
- Pepino: 1 taza
- Limón
- Ajo

Preparación
1. Cocina y rebana el pollo.
2. Mezcla todas las verduras.
3. Agrega el pollo.
4. Finaliza con limón y ajo.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras

Cena: Rollitos de Lechuga Estilo PF Chang's

Ingredientes
- Pollo molido: 90 g
- Lechuga romana
- Zanahoria rallada: ½ taza
- Col morada: ½ taza
- Cebolla: ¼ taza
- Ajo

Preparación
1. Cocina el pollo con ajo y cebolla.
2. Agrega las verduras.
3. Coloca la mezcla dentro de las hojas de lechuga.
4. Servir inmediatamente.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras

Día 13

Tip Nutricional del Día

Agregar verduras a tus comidas puede ayudarte a aumentar saciedad, mejorar digestión y acercarte más fácilmente a tus metas de fibra.

Colación: Pepino Preparado

Ingredientes
- Pepino: 2 tazas
- Limón
- Chile en polvo sin azúcar

Preparación
1. Corta el pepino en bastones.
2. Agrega limón y chile al gusto.
3. Sirve frío.

Equivalentes: 🥬 1 verdura

Desayuno: Chilaquiles Divorciados

Ingredientes
- Tortillas horneadas: 2 piezas
- Huevo: 2 piezas
- Salsa roja: ¼ taza
- Salsa verde: ¼ taza
- Cebolla morada
- Cilantro

Preparación
1. Hornea las tortillas en triángulos.
2. Divide el plato en dos secciones.
3. Agrega salsa roja a una mitad y salsa verde a la otra.
4. Sirve con huevo, cebolla y cilantro.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 2 cereales

🥕 Jugo Funcional de Zanahoria y Jengibre

Ingredientes
- Zanahoria: 1 taza
- Jengibre fresco
- Agua
- Limón

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Servir fresco.

Equivalentes: 🥬 1 verdura

Comida: Salpicón de Res

Ingredientes
- Carne de res deshebrada: 90 g
- Lechuga romana: 2 tazas
- Pepino: 1 taza
- Jitomate: ½ taza
- Col morada: 1 taza
- Limón

Preparación
1. Mezcla todos los vegetales.
2. Agrega la carne deshebrada.
3. Finaliza con limón y especias.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras

Cena: Calabacitas Rellenas Tex-Mex

Ingredientes
- Calabacitas: 2 piezas medianas
- Pechuga de pollo: 90 g
- Pimiento morrón: ½ taza
- Cebolla: ¼ taza
- Salsa mexicana

Preparación
1. Parte las calabacitas por la mitad y retira ligeramente el centro.
2. Cocina el pollo con pimiento y cebolla.
3. Rellena las calabacitas.
4. Hornea durante 20 minutos.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras

Día 14

Tip Nutricional de la Semana

Descansar también forma parte del proceso.
Dormir menos de lo necesario puede aumentar el hambre, dificultar la saciedad y hacer más complicado mantener hábitos saludables.
Esta semana intenta priorizar:
💛 Horarios de sueño consistentes.
💛 Menos pantallas antes de dormir.
💛 Una rutina nocturna relajante.
💛 7-9 horas de descanso cuando sea posible.

Colación: Paletas de Yogurt y Fresa

Ingredientes
- Yogurt griego natural: ¾ taza
- Fresas: 1 taza
- Vainilla

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Coloca en moldes para paleta.
3. Congela durante al menos 4 horas.

Equivalentes: 🥛 1 leche | 🍈 1 fruta

Desayuno: Waffles de Avena y Vainilla

Ingredientes
- Avena: ¼ taza
- Huevo: 1 pieza
- Claras: 120 ml
- Vainilla

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Cocina en waflera.
3. Servir caliente.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 1 cereal
🥬 Jugo Digestivo
Ingredientes
- Piña: ½ taza
- Pepino: 1 taza
- Jengibre fresco
- Agua

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Servir frío.

Equivalentes: 🥬 1 verdura | 🍈 ½ fruta

Comida: Tacos de Pescado Baja Style

Ingredientes
- Pescado blanco: 90 g
- Avena molida: 2 cucharadas
- Cúrcuma
- Tortillas de maíz: 2 piezas
- Col morada: 1 taza
- Espinaca: 1 taza
- Pepino: ½ taza
- Pico de gallo
- Limón

Preparación
1. Mezcla la avena con cúrcuma y especias.
2. Empaniza ligeramente el pescado.
3. Cocina en sartén o air fryer.
4. Sirve en tortillas con la ensalada de col, espinaca y pepino.
5. Finaliza con pico de gallo y limón.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 3 verduras

Cena: BBQ Chicken Bowl

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Col morada: 1 taza
- Pepino: 1 taza
- Zanahoria rallada: ½ taza

Salsa BBQ Casera
- Puré de tomate: ½ taza
- Vinagre de manzana: 1 cucharada
- Paprika ahumada: 1 cucharadita
- Ajo en polvo: ½ cucharadita
- Cebolla en polvo: ½ cucharadita
- Mostaza: 1 cucharadita
- Monk fruit o alulosa: 1 cucharadita

Preparación
1. Cocina los ingredientes de la salsa durante 5-10 minutos.
2. Cocina el pollo y mezcla con la salsa BBQ.
3. Sirve sobre la cama de verduras.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras
Opción rápida: Puedes utilizar una salsa BBQ sugar free.

Día 15

Momento de la Semana

No subestimes el poder de caminar.
Intentar alcanzar entre 8,000 y 10,000 pasos diarios puede contribuir significativamente al gasto energético total y complementar tu alimentación sin necesidad de realizar largas sesiones de cardio.
Si actualmente realizas menos pasos, no te preocupes. La meta es aumentar progresivamente.

Tip Nutricional del Día

Perder peso demasiado rápido aumenta el riesgo de perder masa muscular. La combinación de proteína suficiente y entrenamiento de fuerza ayuda a proteger tu músculo durante el proceso.

Colación: Sandía con Limón y Tajín

Ingredientes
- Sandía: 2 tazas
- Limón
- Tajín

Preparación
1. Corta la sandía en cubos.
2. Agrega limón y Tajín al gusto.
3. Sirve fría.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Tostadas de Requesón

Ingredientes
- Tostadas horneadas: 2 piezas
- Requesón: 1 taza
- Pico de gallo: 1 taza
- Aguacate: ⅛ pieza

Preparación
1. Unta el requesón sobre las tostadas.
2. Agrega el pico de gallo.
3. Finaliza con aguacate.

Equivalentes: 🥛 2 AOA | 🌾 2 cereales | 🥑 ½ grasa | 🥬 1 verdura

Comida: Bowl Mediterráneo de Pollo

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Pepino: 1 taza
- Jitomate cherry: 1 taza
- Col morada: 1 taza
- Aceitunas: 5 piezas
- Queso panela: 30 g
- Orégano
- Limón

Preparación
1. Cocina el pollo y córtalo en cubos.
2. Mezcla todas las verduras.
3. Agrega el pollo y queso panela.
4. Finaliza con orégano y limón.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras | 🥑 1 grasa

Cena: Pasta Cremosa de Calabacita

Ingredientes
- Calabacita en espiral: 2 tazas
- Pechuga de pollo: 90 g
- Champiñones: 1 taza
- Queso crema light: 1 cucharada
- Ajo

Preparación
1. Cocina el pollo.
2. Saltea champiñones y calabacita.
3. Agrega el queso crema y mezcla.
4. Incorpora el pollo y sirve caliente.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras

Día 16

Tip Nutricional del Día

La báscula no siempre refleja el progreso real.
Factores como hidratación, digestión, inflamación y ciclo menstrual pueden modificar temporalmente el peso corporal.
Además del peso, observa:
✔️ Cómo te queda la ropa.
✔️ Tus niveles de energía.
✔️ Tu fuerza en el entrenamiento.
✔️ Tus hábitos diarios.

Colación: Mango con Limón

Ingredientes
- Mango: 1 taza
- Limón

Preparación
1. Corta el mango en cubos.
2. Agrega limón al gusto.
3. Sirve frío.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Enfrijoladas Saludables

Ingredientes
- Tortillas de maíz: 2 piezas
- Frijoles molidos: ⅓ taza
- Queso panela: 40 g
- Lechuga: 1 taza
- Cebolla: ¼ taza

Preparación
1. Calienta los frijoles.
2. Pasa las tortillas por los frijoles.
3. Rellena con queso panela.
4. Sirve con lechuga y cebolla.

Equivalentes: 🥛 1 leche | 🌾 2 cereales | 🫘 1 leguminosa | 🥬 1 verdura

Comida: Fajita Bowl Tex-Mex

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Col morada: 1 taza
- Lechuga: 1 taza
- Pimiento morrón: 1 taza
- Cebolla: ½ taza
- Limón

Preparación
1. Cocina el pollo en tiras.
2. Saltea pimiento y cebolla.
3. Sirve sobre la cama de verduras.
4. Finaliza con limón.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 4 verduras

Cena: Pizza Bowl Italiano

Ingredientes
- Carne molida magra: 90 g
- Champiñones: 1 taza
- Pimiento morrón: 1 taza
- Salsa de tomate: ½ taza
- Orégano

Preparación
1. Cocina la carne molida.
2. Agrega champiñones y pimiento.
3. Incorpora salsa de tomate y orégano.
4. Cocina 5 minutos más y sirve.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras

Día 17

Tip Nutricional del Día

Las pesas no son solo para ganar músculo.
El entrenamiento de fuerza ayuda a preservar masa muscular durante una pérdida de grasa y puede contribuir a mantener un metabolismo más activo a largo plazo.

Colación: Manzana con Canela

Ingredientes
- Manzana: 1 pieza
- Canela

Preparación
1. Corta la manzana en rebanadas.
2. Espolvorea canela al gusto.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Molletes Mediterráneos

Ingredientes
- Pan integral: 2 rebanadas
- Requesón: ½ taza
- Tomate: ½ taza
- Orégano

Preparación
1. Tuesta el pan.
2. Unta el requesón.
3. Agrega tomate y orégano.
4. Sirve inmediatamente.

Equivalentes: 🥛 1 leche | 🌾 2 cereales | 🥬 1 verdura

Comida: Ensalada de Pasta Griega

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Pasta cocida: ½ taza
- Pepino: 1 taza
- Tomate: 1 taza
- Col morada: 1 taza
- Limón
- Orégano

Preparación
1. Cocina la pasta y deja enfriar.
2. Mezcla con las verduras.
3. Agrega el pollo.
4. Finaliza con limón y orégano.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 3 verduras

Cena: Tostadas de Tinga

Ingredientes
- Tostadas horneadas: 2 piezas
- Tinga de pollo: 90 g
- Lechuga: 1 taza

Preparación
1. Calienta la tinga.
2. Coloca sobre las tostadas.
3. Agrega lechuga y sirve.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 1 verdura

Día 18

Tip Nutricional del Día:

Más movimiento no siempre significa más cardio.
Incrementar tu actividad diaria (caminar más, usar escaleras, levantarte con frecuencia) puede generar un impacto importante en tu gasto energético total.
La actividad diaria suele ser más sostenible que intentar compensar todo con ejercicio.

Colación: Piña con Limón

Ingredientes
- Piña: 1 taza
- Limón

Preparación
1. Corta la piña en cubos.
2. Agrega limón al gusto.
3. Sirve fría.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Energy Toast Mediterráneo

Ingredientes
- Pan integral: 2 rebanadas
- Hummus: 2 cucharadas
- Requesón: ¼ taza
- Pepino: ½ taza
- Alfalfa: ½ taza
- Aceitunas: 4 piezas
- Chili flakes

Preparación
1. Tuesta el pan.
2. Unta el hummus y el requesón.
3. Agrega pepino, alfalfa y aceitunas.
4. Finaliza con chili flakes.

Tip: Puedes utilizar hummus comercial para facilitar la preparación.
Hummus Casero Simplificado (Opcional)
Ingredientes
- Garbanzos cocidos: 1 taza
- Jugo de 1 limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Agua según sea necesario

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Ajusta la consistencia agregando agua poco a poco.
3. Conserva refrigerado.

Equivalentes: 🫘 ½ leguminosa | 🥛 ½ leche | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Comida: Garbanzo Crunch Bowl

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Garbanzos cocidos: ⅓ taza
- Col morada: 1 taza
- Pepino: 1 taza
- Jitomate: 1 taza
- Limón
- Orégano

Preparación
1. Cocina la pechuga de pollo.
2. Mezcla los vegetales y garbanzos.
3. Agrega el pollo.
4. Finaliza con limón y orégano.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🫘 1 leguminosa | 🥬 3 verduras

Cena: Salmón con Vegetales al Horno

Ingredientes
- Salmón: 90 g
- Espárragos: 1 taza
- Pimiento morrón: 1 taza
- Limón
- Ajo
- Pimienta

Preparación
1. Coloca el salmón y vegetales en una charola.
2. Agrega limón y especias.
3. Hornea hasta que el salmón esté cocido.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras

Día 19

Tip Nutricional del Día

La proteína también ayuda con la saciedad.
Además de apoyar el mantenimiento de masa muscular, las comidas altas en proteína suelen generar mayor sensación de satisfacción y pueden facilitar la adherencia a largo plazo.

Colación: Kiwi con Limón

Ingredientes
- Kiwi: 2 piezas
- Limón

Preparación
1. Pela y corta los kiwis.
2. Agrega limón al gusto.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Breakfast Tacos de Cottage

Ingredientes
- Tortillas de maíz: 2 piezas
- Cottage: ½ taza
- Huevo: 1 pieza
- Pico de gallo: 1 taza

Preparación
1. Cocina el huevo.
2. Calienta las tortillas.
3. Agrega cottage, huevo y pico de gallo.
4. Sirve inmediatamente.

Equivalentes: 🥛 1 leche | 🍗 1 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 1 verdura

Comida: Tropical Shrimp Bowl

Ingredientes
- Camarón: 90 g
- Arroz cocido: ½ taza
- Mango: ½ taza
- Pepino: 1 taza
- Col morada: 1 taza
- Cilantro
- Limón

Preparación
1. Cocina los camarones.
2. Coloca el arroz como base.
3. Agrega mango, pepino y col morada.
4. Finaliza con cilantro y limón.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🍈 ½ fruta | 🥬 2 verduras

Cena: Stuffed Bell Peppers

Ingredientes
- Pimiento morrón: 1 pieza grande
- Carne molida magra: 90 g
- Champiñones: 1 taza
- Salsa de tomate: ½ taza
- Orégano

Preparación
1. Parte el pimiento por la mitad y retira las semillas.
2. Cocina la carne con champiñones.
3. Agrega salsa de tomate y orégano.
4. Rellena el pimiento y hornea 20 minutos.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 2 verduras

Día 20

Tip Nutricional del Día

La pérdida de grasa no ocurre únicamente en el gimnasio.
La alimentación, el sueño, el manejo del estrés y tu actividad diaria tienen un impacto enorme sobre tus resultados.
Las pesas son una herramienta poderosa, pero los hábitos fuera del gimnasio también cuentan.

Colación: Durazno con Canela

Ingredientes
- Durazno: 1 pieza mediana
- Canela

Preparación
1. Lava y corta el durazno.
2. Espolvorea canela al gusto.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Chilaquiles Verdes Protein

Ingredientes
- Tortillas de maíz: 2 piezas
- Pechuga de pollo deshebrada: 90 g
- Salsa verde: ½ taza
- Cebolla: ¼ taza
- Cilantro

Preparación
1. Hornea las tortillas en triángulos.
2. Baña con salsa verde caliente.
3. Agrega pollo deshebrado.
4. Finaliza con cebolla y cilantro.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales

Comida: Tacos de Arrachera

Ingredientes
- Arrachera: 90 g
- Tortillas de maíz: 2 piezas
- Col morada: 1 taza
- Pepino: 1 taza
- Jitomate: 1 taza
- Limón

Preparación
1. Cocina la arrachera al término deseado.
2. Acompaña con tortillas calientes.
3. Sirve con la ensalada mexicana fresca.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 3 verduras

Cena: Ensalada César Saludable

Ingredientes
- Pechuga de pollo: 90 g
- Lechuga romana: 2 tazas
- Pepino: 1 taza

Aderezo
- Yogurt griego natural: 2 cucharadas
- Limón
- Ajo
- Pimienta

Preparación
1. Cocina la pechuga de pollo.
2. Mezcla los ingredientes del aderezo.
3. Sirve sobre la lechuga y pepino.
4. Agrega el pollo en rebanadas.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras

Día 21

Cierre de semana

Tres semanas atrás comenzaste este proceso con una meta en mente.
Hoy queremos recordarte algo importante:
✨ No necesitas hacerlo perfecto para avanzar.
✨ Los cambios sostenibles toman tiempo.
✨ Cada decisión cuenta.
✨ Ya has construido hábitos que pueden acompañarte mucho más allá de este programa.
Celebra lo que has logrado hasta hoy. 💛

Tip Nutricional

No esperes sentirte motivada todos los días.
Los resultados suelen venir de las acciones que realizamos incluso cuando la motivación no está presente.
Los hábitos sostenibles siempre superan a la motivación temporal.

Colación: Sandía con Limón y Menta

Ingredientes
- Sandía: 2 tazas
- Jugo de limón
- Hojas de menta fresca

Preparación
1. Corta la sandía en cubos.
2. Agrega limón y menta picada.
3. Sirve fría.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Breakfast Burrito Bowl

Ingredientes
- Huevo: 2 piezas
- Papa cambray: ½ taza
- Pico de gallo: 1 taza
- Espinaca: 1 taza

Preparación
1. Hornea o cocina las papas.
2. Cocina los huevos.
3. Mezcla con espinaca y pico de gallo.
4. Sirve caliente.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras

Comida: Smash Burger Bowl

Ingredientes
- Carne molida magra: 90 g
- Lechuga: 2 tazas
- Pepinillos: ¼ taza
- Jitomate: 1 taza
- Cebolla morada: ½ taza
- Mostaza

Preparación
1. Cocina la carne.
2. Coloca sobre una cama de verduras.
3. Agrega mostaza al gusto.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras

Cena: Enchiladas Suizas Saludables

Ingredientes
- Tortillas de maíz: 3 piezas
- Pollo deshebrado: 90 g
- Salsa verde: ½ taza
- Yogurt griego natural: 2 cucharadas

Preparación
1. Rellena las tortillas con pollo.
2. Baña con salsa verde.
3. Agrega yogurt griego como crema.
4. Hornea o calienta unos minutos antes de servir.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 3 cereales

Día 22

Momento de la Semana

La meta no es hacer dieta para siempre.
La meta es construir hábitos que puedas mantener incluso después de terminar este programa.

Tip Nutricional del Día

¿Qué pasa después de terminar un programa?
La clave está en mantener las bases:
✔️ proteína suficiente
✔️ movimiento diario
✔️ verduras
✔️ sueño
✔️ actividad física
No necesitas seguir una dieta estricta para mantener resultados.

Colación: Strawberry Protein Smoothie

Ingredientes
- Proteína aislada (ISO): 1 scoop
- Fresas: 1 taza
- Agua fría
- Hielo

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Sirve inmediatamente.

Equivalentes: 🥤 1 proteína | 🍈 1 fruta

Desayuno: Toast de Aguacate y Huevo

Ingredientes
- Pan integral: 2 rebanadas
- Huevo: 2 piezas
- Aguacate: ¼ pieza
- Tomate: ½ taza

Preparación
1. Tuesta el pan.
2. Agrega aguacate.
3. Coloca huevo y tomate encima.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 2 cereales | 🥑 1 grasa | 🥬 1 verdura

Comida: Aguachile Verde Ligero

Ingredientes
- Camarón: 90 g
- Pepino: 1 taza
- Cebolla morada: ¼ taza
- Cilantro
- Limón
- Tostadas horneadas: 2 piezas

Preparación
1. Marina los camarones en limón.
2. Agrega pepino, cebolla y cilantro.
3. Sirve con tostadas.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras

Cena: Wrap César Chipotle

Ingredientes
- Tortilla integral grande: 1 pieza
- Pollo: 90 g
- Lechuga romana: 2 tazas
- Pepino: 1 taza
- Jitomate cherry: 1 taza

Aderezo
- Yogurt griego: 2 cucharadas
- Chipotle
- Limón
- Ajo

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 3 verduras

Día 23

Tip Nutricional del Día

¿Cómo evitar el efecto rebote?
En lugar de regresar a viejos hábitos al terminar el programa, intenta conservar las bases que te ayudaron a avanzar:
✔️ proteína suficiente
✔️ verduras
✔️ movimiento diario
✔️ entrenamiento de fuerza

Colación: Piña Colada Protein Smoothie

Ingredientes
- Proteína aislada ISO: 1 scoop
- Piña: 1 taza
- Extracto de coco
- Agua
- Hielo

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Sirve frío.

Equivalentes: 🥤 1 proteína | 🍈 1 fruta

Desayuno: Tostadas Caprese Proteicas

Ingredientes
- Tostadas horneadas: 2 piezas
- Requesón: ½ taza
- Tomate: 1 taza
- Aceitunas: 4 piezas
- Albahaca fresca
- Reducción de balsámico

Preparación
1. Unta el requesón sobre las tostadas.
2. Agrega tomate y aceitunas picadas.
3. Finaliza con albahaca y unas gotas de balsámico.

Equivalentes: 🥛 1 leche | 🌾 2 cereales | 🥬 1 verdura | 🥑 1 grasa

Comida: Tacos de Pescado

Ingredientes
- Pescado blanco: 90 g
- Tortillas de maíz: 2 piezas
- Col morada: 1 taza
- Pepino: 1 taza
- Pico de gallo: ½ taza
- Limón

Preparación
1. Cocina el pescado a la plancha.
2. Calienta las tortillas.
3. Sirve con col, pepino y pico de gallo.
4. Finaliza con limón.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 3 verduras

Cena: Ensalada Mediterránea de Pollo

Ingredientes
- Pollo: 90 g
- Pepino: 1 taza
- Tomate: 1 taza
- Espinaca: 1 taza
- Aceitunas: 5 piezas

Preparación
1. Cocina el pollo.
2. Mezcla todos los vegetales.
3. Agrega las aceitunas y el pollo.
4. Sirve fresca.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras | 🥑 1 grasa

Día 24

Tip Nutricional del Día

No necesitas comer perfecto para tener resultados.
Lo que haces la mayoría del tiempo tiene mucho más impacto que una comida aislada.

Colación: Mango Protein Smoothie

Ingredientes
- Proteína aislada ISO: 1 scoop
- Mango: ½ taza
- Agua
- Hielo
- Canela

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Sirve frío.

Equivalentes: 🥤 1 proteína | 🍈 ½ fruta

Desayuno: Salmon Toast

Ingredientes
- Pan integral: 2 rebanadas
- Salmón ahumado: 60 g
- Alfalfa: 1 taza
- Pepino: ½ taza
- Eneldo fresco
- Chili flakes
- Limón

Preparación
1. Tuesta el pan.
2. Coloca el salmón ahumado.
3. Agrega alfalfa y pepino.
4. Finaliza con eneldo, limón y chili flakes.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras

Comida: Ceviche Tropical

Ingredientes
- Pescado blanco: 90 g
- Mango: ½ taza
- Pepino: 1 taza
- Cebolla morada: ¼ taza
- Cilantro
- Limón
- Tostadas horneadas: 2 piezas

Preparación
1. Marina el pescado en limón.
2. Agrega mango, pepino y cebolla.
3. Finaliza con cilantro.
4. Sirve con tostadas.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🍈 ½ fruta | 🥬 2 verduras

Cena: Bowl de Pollo Mediterráneo

Ingredientes
- Pollo: 90 g
- Pepino: 1 taza
- Tomate: 1 taza
- Espinaca: 1 taza
- Aceitunas: 5 piezas
- Limón
- Orégano

Preparación
1. Cocina el pollo.
2. Mezcla todos los vegetales.
3. Agrega pollo y aceitunas.
4. Finaliza con limón y orégano.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras | 🥑 1 grasa

Día 25

Tip Nutricional del Día

Aprender a disfrutar tus comidas también forma parte del proceso.
Una alimentación saludable no tiene que sentirse restrictiva para funcionar.

Colación: Tropical Protein Smoothie
Ingredientes

- Proteína aislada ISO: 1 scoop
- Mango: ½ taza
- Piña: ½ taza
- Agua
- Hielo

Preparación

1. Licúa todos los ingredientes.
2. Sirve frío.

Equivalentes: 🥤 1 proteína | 🍈 1 fruta

Desayuno: Breakfast Sandwich Mediterráneo

Ingredientes

- Pan integral: 2 rebanadas
- Huevo: 2 piezas
- Espinaca: 1 taza
- Tomate: ½ taza
- Mostaza Dijon

Preparación

1. Cocina los huevos.
2. Tuesta el pan.
3. Agrega espinaca, tomate y mostaza.
4. Arma el sandwich y sirve caliente.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras

Comida: Ensalada Mediterránea de Pollo

Ingredientes

- Pollo: 90 g
- Pepino: 1 taza
- Tomate: 1 taza
- Lechuga: 2 tazas
- Aceitunas: 5 piezas
- Limón
- Orégano

Preparación

1. Cocina el pollo.
2. Mezcla los vegetales.
3. Agrega aceitunas.
4. Finaliza con limón y orégano.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras | 🥑 1 grasa

Cena: Pizza Italiana al Sartén

Ingredientes

- Tortilla integral grande: 1 pieza
- Salsa de tomate: 2 cucharadas
- Jamón de pavo: 90 g
- Champiñones: 1 taza
- Pimiento morrón: ½ taza
- Espinaca: 1 taza
- Aceitunas: 4 piezas
- Queso mozzarella light: 30 g
- Orégano

Preparación

1. Coloca la tortilla en un sartén a fuego bajo.
2. Agrega salsa y todos los ingredientes.
3. Cocina tapado hasta que el queso se derrita.
4. Finaliza con orégano.

Equivalentes: 🍗 4 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 3 verduras | 🥑 1 grasa

Día 26

Tip Nutricional del Día

¿Por qué son importantes los estudios de laboratorio?
Porque no podemos corregir lo que no conocemos.
Aunque la alimentación es la base de la salud, algunas personas pueden presentar deficiencias de nutrientes como hierro, vitamina D, vitamina B12 u otros micronutrientes que pueden afectar energía, rendimiento físico, recuperación y bienestar general.
Realizar estudios de laboratorio periódicamente puede ayudarte a identificar áreas de oportunidad y diseñar una estrategia nutricional más personalizada.
Recuerda que la suplementación debe complementar una buena alimentación, no sustituirla.

Colación: Pink Lemonade Protein Smoothie

Ingredientes
- Proteína aislada ISO: 1 scoop
- Fresas: 1 taza
- Jugo de limón
- Agua
- Hielo

Equivalentes: 🥤 1 proteína | 🍈 1 fruta

Desayuno: Energy Toast Mediterráneo

Ingredientes
- Pan integral: 2 rebanadas
- Hummus: ¼ taza
- Pepino: ½ taza
- Alfalfa: 1 taza
- Aceitunas: 4 piezas
- Chili flakes

Preparación
1. Unta el hummus sobre el pan tostado.
2. Agrega pepino, alfalfa y aceitunas.
3. Finaliza con chili flakes.

Equivalentes: 🫘 1 leguminosa | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Comida: Ceviche Tropical

Ingredientes
- Pescado blanco: 90 g
- Mango: ½ taza
- Pepino: 1 taza
- Cebolla morada: ¼ taza
- Cilantro
- Limón
- Tostadas horneadas: 2 piezas

Preparación
1. Marina el pescado en limón.
2. Agrega mango, pepino y cebolla.
3. Finaliza con cilantro.
4. Sirve con tostadas.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🍈 ½ fruta | 🥬 2 verduras

Cena: Bowl Griego de Pollo

Ingredientes
- Pollo: 90 g
- Pepino: 1 taza
- Tomate: 1 taza
- Espinaca: 1 taza
- Aceitunas: 5 piezas
- Limón
- Orégano

Preparación
1. Mezcla los vegetales.
2. Agrega pollo.
3. Finaliza con aceitunas, limón y orégano.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🥬 3 verduras | 🥑 1 grasa

Día 27

Tip Nutricional del Día

La mejor estrategia nutricional es aquella que puedes mantener.
No necesitas encontrar la dieta perfecta.
Necesitas construir hábitos que funcionen para tu estilo de vida, tus horarios y tus objetivos.
Lo que haces de manera constante suele tener más impacto que cualquier estrategia extrema.

Colación: Strawberry Mojito Protein Smoothie

Ingredientes
- Proteína aislada ISO: 1 scoop
- Fresas: 1 taza
- Jugo de limón
- Menta fresca
- Agua
- Hielo

Preparación
1. Licúa todos los ingredientes.
2. Sirve inmediatamente.

Equivalentes: 🥤 1 proteína | 🍈 1 fruta

Desayuno: Salmon Toast

Ingredientes
- Pan integral: 2 rebanadas
- Salmón ahumado: 60 g
- Alfalfa: 1 taza
- Pepino: ½ taza
- Eneldo fresco
- Chili flakes
- Limón

Preparación
1. Tuesta el pan.
2. Coloca el salmón ahumado.
3. Agrega alfalfa y pepino.
4. Finaliza con eneldo, limón y chili flakes.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras

Comida: Aguachile Tropical

Ingredientes
- Camarón: 90 g
- Mango: ½ taza
- Pepino: 1 taza
- Cebolla morada: ¼ taza
- Cilantro
- Limón
- Chile serrano
- Tostadas horneadas: 2 piezas

Preparación
1. Marina los camarones en limón.
2. Agrega mango, pepino y cebolla morada.
3. Finaliza con cilantro y chile serrano.
4. Sirve con tostadas.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🍈 ½ fruta | 🥬 2 verduras

Cena: Tostadas Mediterráneas de Requesón

Ingredientes
- Tostadas horneadas: 2 piezas
- Requesón: ½ taza
- Tomate cherry: 1 taza
- Espinaca: 1 taza
- Aceitunas: 4 piezas
- Orégano

Preparación
1. Unta el requesón sobre las tostadas.
2. Agrega tomate, espinaca y aceitunas.
3. Finaliza con orégano.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Día 28

Cierre de The June Edition

Llegaste hasta aquí
Si completaste este programa, quiero que te tomes un momento para reconocer todo lo que hiciste.
Las pequeñas decisiones que tomaste durante estas semanas son las que construyen cambios duraderos.
No necesitas ser perfecta.
Necesitas seguir avanzando.
💛

Tip Nutricional del Día

El éxito no se mide solamente en la báscula.
También se refleja en:
✔️ Más energía
✔️ Mejor digestión
✔️ Más fuerza
✔️ Mejores hábitos
✔️ Más confianza
Antes de evaluar únicamente tu peso, observa todo lo que has ganado durante estas semanas.

Colación: Frozen Sour Candy Grapes

Ingredientes
- Uvas verdes: 1 taza
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de monk fruit o alulosa

Preparación
1. Mezcla las uvas con el jugo de limón.
2. Espolvorea monk fruit o alulosa.
3. Congela durante 2–3 horas.
4. Disfruta frías.

Equivalentes: 🍈 1 fruta

Desayuno: Chilaquiles Verdes Proteicos

Ingredientes
- Tortillas horneadas: 2 piezas cortadas
- Huevo: 2 piezas
- Salsa verde
- Cebolla
- Cilantro
- Aguacate: ¼ pieza
- Espinaca salteada: 1 taza

Preparación
1. Hornea o tuesta las tortillas.
2. Mezcla con salsa verde.
3. Agrega huevo y vegetales.
4. Finaliza con aguacate.

Equivalentes: 🍗 2 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa

Comida: Tacos de Carne Asada

Ingredientes
- Carne magra: 90 g
- Tortillas de maíz: 2 piezas
- Pico de gallo: 1 taza
- Nopales asados: 1 taza
- Limón

Preparación
1. Asa la carne.
2. Calienta las tortillas.
3. Sirve con nopales y pico de gallo.
4. Finaliza con limón.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras

Cena: Tostadas de Tinga de Pollo

Ingredientes
- Tostadas horneadas: 2 piezas
- Pollo deshebrado: 90 g
- Lechuga: 2 tazas
- Tomate: ½ taza
- Aguacate: ¼ pieza

Preparación
1. Coloca la tinga sobre las tostadas.
2. Agrega lechuga y tomate.
3. Finaliza con aguacate.

Equivalentes: 🍗 3 AOA | 🌾 2 cereales | 🥬 2 verduras | 🥑 1 grasa