



MENÚ

NUTCIONAL

by LESLIE MARROQUÍN



Este menú está diseñado para una pérdida de grasa corporal, cuidado de la masa muscular y mejorar la salud digestiva.

By Leslie Marroquín



Día 1

LUNES



Sunshine Smoothie

Licuar: 1 ½ tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, ½ mango, ½ plátano, 1 scoop de proteína sin sabor o vainilla, 1 cda de mantequilla de cacahuete ó almendras sin azúcar, coco rallado sin azúcar opcional.

Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Puedes añadir agua para mejorar la consistencia.



Ensalada con pollo asado

Mezclar lechuga picada al gusto, pimentón rojo en cuadritos, zanahoria rallada y 3 cdas de elote desgranado. Añadir 120g de pechuga de pollo asado (puedes comprarlo ya hecho o cocinar 160g de pechuga de pollo *cruda* con 1 cdita de aceite de aguacate) en cubos o desmenuzado y aderezo de cilantro: licuar 3 cdas de yogurt plain sin azúcar, cilantro, 6 rebanadas de aguacate, 1 diente de ajo, sal, pimienta y un chorrito de agua.

Acompañar con 1 tostada horneada.

Nota: reservar pollo extra para la cena de hoy.

Snack:

1 pieza de mango con chile sin azúcar



Sándwich de ensalada de pollo healthy

Mezclar 120g de pechuga de pollo desmenuzada *cocida*, apio picado, zanahoria cocida en cubitos, cebolla morada y ½ manzana verde en cuadritos opcional. Añadir 1 cda de mayonesa de aguacate, 3 cdas de yogurt plain sin endulzar, sal y pimienta al gusto.

Servir la ensalada de pollo sobre 2 rebanadas de pan integral, agregar lechuga y listo. Opcional acompañar con jalapeños.

Día 2

MARTES



Chocolate Cherry Smoothie

Licuar: 1 ½ tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, ¾ de taza de cerezas, 1 scoop de proteína sin sabor o vainilla, 1 cda de linaza, 2 cdas de cacao en polvo sin azúcar.

Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Puedes añadir agua para mejorar la consistencia. Hielos opcional.



Camarones zarandeados con arroz y ensalada

Salpimentar 120g de camarones *crudo* y adobar con la siguiente mezcla: licuar 2 chiles guajillo previamente suavizados, ¼ de cebolla asada, 1 ajo asado, 1 cda de mayonesa, jugo de ½ limón, sal, pimienta y un chorrito de agua, opcional chile chipotle. Untar la mezcla a los camarones y cocinar con 1 cdita de aceite de aguacate.

Acompañar con 1 CS de arroz al vapor y ensalada verde: lechuga, pepino y zanahoria rebanados, 3 reb delgadas de aguacate y jugo de limón.

Nota: cocinar camarones extra para la cena de hoy.

Snack:

1 ½ tza de palomitas naturales



Tacos de lechuga rellenos de camarones, mango y aguacate

Rellenar en 2 a 3 hojas de lechuga con 120g de camarones *cocidos* zarandeados y decorar con 3 rebanadas de aguacate en cuadritos, 2 cdas de mango en cuadritos, cilantro picado y añadir limón o salsa casera al gusto.

Día 3

MIÉRCOLES

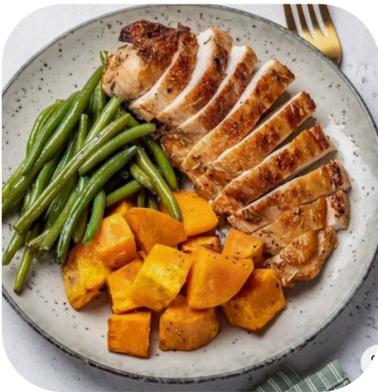


Huevo con ejotes y pavo + batido verde

Cocinar ejotes por 10 minutos con un chorrito de agua y, una vez que estén cocidos añadir 1 cdita de aceite de aguacate o ghee, 1 reb de pechuga de pavo en cuadritos y 2 piezas de huevo, mezclar y sazonar al gusto.

Acompañar con 2 tostadas horneadas y salsa casera al gusto.

Acompañar con batido verde: 1 tza de espinacas, ½ tza de piña, 2 barritas de apio y 1 ½ tza de agua



Pollo ó pavo a la plancha con ejotes y camote

Marinar 160g de milanesa de pollo ó pechuga de pavo *cruda* con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto y cocinar a la plancha con 1 cdita de aceite de aguacate.

Acompañarla con ejotes al vapor + 65g de camote al vapor.

Puedes agregar salsa casera o limón a tu gusto

Snack:

Gelatina sugar free libre



Smoothie de berries

Licuar: 1 ½ tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, ½ taza de frutos rojos, 4 fresas, 1 cdita de linaza, 1 scoop de proteína sin sabor o vainilla.

Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Puedes añadir agua para mejorar la consistencia.

Día 5

JUEVES



Smoothie verde

Licuar: 1 $\frac{1}{2}$ tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, $\frac{1}{2}$ tza de espinacas ó kale, $\frac{1}{2}$ pza de kiwi ó manzana verde, 1 cdita de linaza, 1 scoop de proteína sin sabor o vainilla.

Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Puedes añadir agua para mejorar la consistencia.



Salpicón de pollo con tostadas

Mezclar lechuga rebanada con zanahoria rallada, cebolla morada en juliana, tomate y cilantro picados al gusto. Sazonar con 1 cdita de aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Añadir 120g de pollo cocido desmenuzado sazonado al gusto y 30g de queso feta. Acompañar con 2 tostadas horneadas, 4 rebanadas de aguacate y salsa casera al gusto.

Nota: cocinar y desmenuzar pollo extra para la cena de hoy.

Snack:

1 pza de manzana verde o roja



Sándwich de ensalada de pollo healthy

Mezclar 120g de pechuga de pollo desmenuzada cocida, apio picado, zanahoria cocida en cubitos, cebolla morada y $\frac{1}{2}$ manzana verde en cuadritos opcional. Añadir 1 cda de mayonesa de aguacate, 3 cdas de yogurt plain sin endulzar, sal y pimienta al gusto.

Servir la ensalada de pollo sobre 2 rebanadas de pan integral, agregar lechuga y listo. Opcional acompañar con jalapeños.

Día 5

VIERNES



Toast de aguacate y huevo + batido verde

Cocinar 1 huevo estrellado con 1 cdita de ghee ó aceite de aguacate y tapar hasta que esté cocido, ya que esté listo, llevarlo a 1 reb de pan integral tostado, untar 2 cdas de aguacate, poner el huevo y opcional agregar germinados o espinacas.

Acompañar con batido verde: 1 tza de espinacas, ½ tza de piña, 2 barritas de apio y 1 ½ tza de agua



Salmón con espárragos en air-fryer

Realiza el marinado en un bowl con 1 ajo finamente picado finamente, 1 cda de miel maple sugar free, 1 cda de aceite de oliva, ½ cdita de ralladura de limón, jugo de ½ limón, sal, pimienta y opcional finas hierbas.

Servir la mitad del marinado en el papel para hornear y encima poner 150g de salmón *crudo* y encima del salmón agregar el resto de la mezcla y 3 rodajas delgadas de limón amarillo. Junto con el salmón poner espárragos con los tallos previamente cortados y agregar 1 cdita de aceite de oliva y sal. Hornear por 20 minutos a 190°C y listo.

Nota: cocinar salmón extra para la cena de hoy.

Snack:

½ tza de yogurt griego + ½ tza de frutos rojos



Tacos de salmón en hoja de lechuga

Rellenar en 2 a 3 hojas de lechuga, 120g de salmón *cocido* y decorar con 3 rebanadas de aguacate en cuadritos, tomate y cilantro picados, opcional añadir limón o salsa casera al gusto.

Día 6

SÁBADO



Smoothie hidratante para la piel

Licuar: 1 ½ tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, ½ tza de lechuga, ½ tza de espinacas, ½ taza de papaya, 3 fresas, 1 tza de agua de coco sin azúcar, 1 scoop de proteína sin sabor o vainilla, 1 cda de linaza o chía.

Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Puedes añadir agua para mejorar la consistencia.



Pollo con vegetales asados

Cortar en cuadritos 160g de pechuga de pollo *cruda* y sazonar con sal, ajo, comino en polvo, pimienta al gusto y cocinar a la plancha con 1 cdita de aceite de aguacate, agregar al pollo ejotes y zanahorias cocidos.

Acompañarla con: 2 tostadas horneadas y 3 reb de aguacate.

Puedes agregar salsa casera o limón a tu gusto.

Snack:

1 ½ tza de palomitas naturales



Ensalada clásica de pollo

Servir en una base de mix de lechugas junto con tomates cherry, pepino rebanados, 120g de pechuga de pollo *cocida* a la plancha y sazonada al gusto.

Opcional añadir jugo de limón.

Día 7

DOMINGO



Pancakes de frutos rojos y yogurt griego

Licuar: $\frac{1}{2}$ taza de avena en hojuelas, 1 huevo, 2 cdas de yogurt griego sin azúcar, un chorrito de leche vegetal sin azúcar (almendras ó coco), $\frac{1}{2}$ cdita de polvo para hornear, $\frac{1}{2}$ plátano. Puedes agregar vainilla y canela al gusto. Llevar la mezcla a un sartén y cocinar los pancakes.

Topping: $\frac{1}{2}$ taza de frutos rojos, yogurt griego sin azúcar mezclado con un chorrito de extracto de vainilla y opcional agregar 2 cdas de miel maple *sugar free*.



Aguachile verde

Limpiar 150g de camarones (pelados y desvenados).

Para la salsa licuar: jugo de 6 a 8 limones, $\frac{1}{2}$ pepino sin cáscara ni semillas, cilantro, sal y chile serrano al gusto. Servir la salsa sobre los camarones y dejarlo marinar en el refrigerador por 30 minutos. Durante este tiempo preparar el resto del aguachile: retirar las semillas a $\frac{1}{2}$ pepino sin cáscara y cortarlo en rebanadas, mezclar con cebolla morada en rajas y cilantro al gusto.

Servir el aguachile en 2 tostadas horneadas con 2 reb de aguacate en cada una y salsa al gusto.

Snack:

2 pzas de mandarinas



Toast de atún spicy

Mezclar: 100g de atún en agua, apio, pimentón verde, cebolla y cilantro picados, 1 cda de mayonesa de aguacate, 2 cdas de yogurt plain sin azúcar, 1 cda de chipotle molido o al gusto, una pizca de sal y pimienta. Añadir el atún spicy a 1 reb de pan integral con 1 hoja de lechuga y encima añadir 3 reb de aguacate. Opcional añadir jugo de limón.

**Está prohibido vender, compartir o enviar este
menú o individuos ajenos a quien
directamente realizó la compra.**

 @nut.lesliemarroquin

 +52 8119170941

 www.nutcional.com

NUTCIONAL
by LESLIE MARROQUÍN