



# **M E N Ú**

## **ENERO 2026**

*by* LESLIE MARROQUÍN

# Día 1

## LUNES



### Erewhon Smoothie

Licuar: 1 ½ tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, 1 varita de apio, 4 fresas, ½ taza de raspberries o blueberries, un trocito de betabel, 1 porción de colágeno sin sabor *opcional*, 1 scoop de proteína sabor vainilla y 1 cdita de linaza o chía.

Puedes añadir agua para mejorar la consistencia. Untar 1 cdita de yogurt en el vaso y encima servir el smoothie.

**Nota: también puedes optar por leche deslactosada light en la misma cantidad.**



### Milanesa de pollo a la plancha

Sazonar 180 g *crudo* de pechuga de pollo con ajo en polvo, sal, pimienta y finas hierbas italianas *opcional*, cocinar a la plancha con 1 cdita de aceite de aguacate. Servir con 45 g arroz al vapor y mix de verduras: saltear cebolla en rajas con 1 cdita de aceite de aguacate, una vez transparente añadir zanahoria en tiras delgadas, calabacita picada y *opcional* 2 cdas de elote desgranado, sazonar al gusto.

**Nota: reservar arroz para la comida de mañana.**

### Snack:

**1 manzana + 1 cda de crema de cacahuate o de almendras sin azúcar**



### Toast de aguacate y queso panela

Servir sobre 2 reb de pan integral tostado (de preferencia de 45 kcal): 6 reb de aguacate machacado con un tenedor, y 40 g de queso panela sellado a la plancha, salpimentar al gusto. *Opcional* añadir salsa casera o chile seco en hojuelas.

# Día 2

## MARTES



### Morning Kickstart smoothie

Licuar: 1 ½ tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, 2 varitas de apio, 1 taza de espinacas, ½ manzana verde congelada sin semillas, ½ plátano, ½ tza de brócoli congelado, un trocito de jengibre opcional, 1 porción de colágeno sin sabor *opcional*, ¼ de taza de kéfir sin azúcar o 2 cdas de yogurt plain sin azúcar, 1 scoop de proteína sabor vainilla y 1 cda al ras de linaza o chía.

Puedes añadir agua para mejorar la consistencia.

**Nota: también puedes optar por leche deslactosada light en la misma cantidad.**



### Bowl de atun

En un bowl servir 45 g de arroz jazmín cocido al vapor, añadir 120 g de atún en agua escurrido, pepino rebanado, 4 reb de aguacate en cubitos, cebollín picado *opcional*, 2 cdas de mango ó zanahoria picadita al gusto.

Opcional añadir salsa sriracha, 1 cda de salsa de soya o liquid aminos y anjonjolí, salpimentar al gusto y añadir jugo de limón.

**Nota: puedes reemplazar el atún por 120 g pechuga de pollo desmenuzada.**

### Snack:

**1 taza de frutos rojos o fresas + 6 mitades de nuez + 10 g de chocolate oscuro sin azúcar**



### Huevoito con jamón

En un sartén con 1 cdita de aceite de aguacate dorar cebolla opcional y 1 reb de jamón de pechuga de pavo en cuadritos, ya que estén dorados añadir 2 piezas de huevo y sazonar al gusto.

Acompañar con 2 rice cakes thin y 4 rebanadas de aguacate, salsa casera al gusto.

# Día 3

## MIÉRCOLES



### Huevito con jamón

En un sartén con 1 cdita de aceite de aguacate dorar cebolla opcional y 1 reb de jamón de pechuga de pavo en cuadritos, ya que estén dorados añadir 2 piezas de huevo y sazonar al gusto. Acompañar con 2 rice cakes thin y 4 rebanadas de aguacate, salsa casera al gusto.

**Opcional acompañar con batido verde:** 1 tza de espinacas, 1 varita de apio, ½ tza de nopales crudos o pepino, 1 naranja o mandarina sin semillas, 1 taza de agua de coco sin azúcar y 1 ½ tza de agua natural.



### Caldo tlalpeño

Cocinar 180 g de pechuga de pollo cruda con cebolla, pimentón verde, apio, cilantro y sal. Ya que esté cocido el pollo, retirarlo del agua junto con los vegetales para agregar 3 cdas de garbanzos (opcional), ejotes, zanahoria, tomate y calabacita picados. Después añadir salsa roja: hervir 1 tomate, pasarlo a la licuadora y agregar 1 chile chipotle, 1 diente de ajo y sal ó consomé vegetal al gusto. Agregar la salsa al caldo y dejar hervir por 5 a 7 minutos más. Ya que estén cocidas las verduras, servirse caldo con verduras, las 3 cdas de garbanzos y 150 g de pollo desmenuzado. Decorar con 2 cdas de queso panela en cuadritos, 2 cdas de aguacate en cuadritos y cilantro fresco. **Nota: reservar caldo sin salsa para la cena de mañana.**

### Snack:

**1 manzana + 8 mitades de nuez ó 1 cda de crema de cacahuete o de almendras sin azúcar**

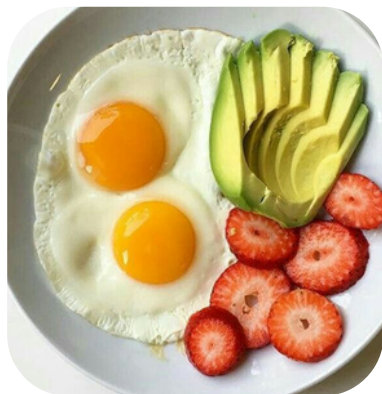


### Sincronizadas

Calentar 3 tortillas de maíz thin/delgaditas, agregar 1 reb de jamón de pechuga de pavo a cada tortilla y 20 g de queso panela o queso asadero light en cada tortilla. Agregar nopalitos o verduras al gusto junto con 2 reb de aguacate en cada tortilla.

# Día 4

## JUEVES



### Good morning breakfast

Cocinar 2 piezas de huevo con 1 cdita de ghee o aceite de aguacate. Pueden ser estrellados o revueltos, salpimentar al gusto.

Acompañar con 4 rebanadas de aguacate y 4 fresas rebanadas.

**Opcional acompañar con batido verde:** 1 tza de espinacas, 1 varita de apio, ½ tza de nopales crudos o pepino, 1 naranja o mandarina sin semillas, 1 taza de agua de coco sin azúcar y 1 ½ tza de agua natural.



### Pescado y verduras al vapor

Sobre papel aluminio o papel para hornear añade verduras al gusto (mínimo 2 tazas): calabacita, zanahoria, tomate o pimiento, etc., salpimenta al gusto y añade 1 cdita de aceite de aguacate, encima añade 160 g de tilapia cruda, sazona al gusto con ajo, pimienta, sal y perejil opcional, cierra el papel y cocina al vapor hasta que el pescado esté bien cocido. Acompaña con 2 tostadas horneadas (o 1 paquete de salmas) y 3 reb de aguacate.

### Snack:

**1 rice cake + 1 cda de crema de cacahuete o de almendras sin azúcar + ½ taza de fruta picada**



### Crema depurativa

Cocer 2 calabacitas junto con 1 varita de apio y ½ chayote sin corazón en mitades. Licuar las verduras cocidas con 2 tazas de espinacas crudas, cilantro fresco opcional, 3 tazas de caldo de pollo, ½ cdita de cúrcuma, pimienta y sal al gusto, opcional 1 trocito pequeño de jengibre fresco pelado (menos de 1 cm). Después puedes guisar en una olla hasta que espese a tu gusto, servir y encima añadir ½ cdita de aceite de oliva, hojas de cilantro para decorar opcional.

# Día 5

## VIERNES



### Apple Cinnamon High Protein

Licuar: 1 ½ tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, 1 varita de apio, 1 manzana verde o roja chica sin semillas, ¼ de taza de kéfir plain o 2 cdas de yogurt plain, ½ cdita de canela en polvo o al gusto, un chorrillo de vainilla opcional, 1 scoop de proteína sabor vainilla y 1 porción de colágeno sin sabor opcional.

Puedes añadir agua para mejorar la consistencia.

**Nota: también puedes optar por leche deslactosada light en la misma cantidad.**



### Hamburguesa con verduras

En un bowl agregar 180 g (crudo) de carne molida de pavo o molida de res 96/4 y mezclar con ajo, cebolla y cilantro finamente picados, sal, pimienta y comino molido al gusto, 1 cdita de mostaza y 1 clara de huevo. Formar 2 hamburguesitas y cocinar en un sartén con 1 cdita de aceite de aguacate.

Acompañar con pepino y tomate rebanados al gusto, brócoli al vapor al gusto.

**Nota: si quieres cambiar las verduras, puedes sustituirlas por la crema de verduras de la cena de ayer.**

### Snack:

**1 taza de frutos rojos o fresas + 6 mitades de nuez + 10 g de chocolate oscuro sin azúcar**

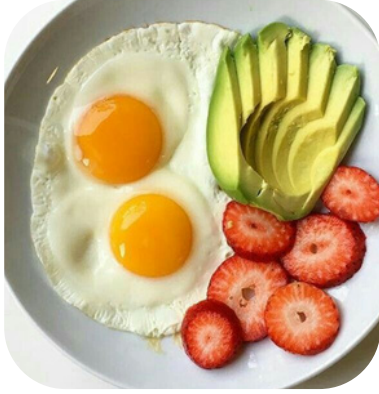


### Tuna sandwich

Mezclar: 1 lata de atún en agua escurrida (100 g de atún), 1 cda de mayonesa de aceite de aguacate ó light, 2 cdas de yogurt plain, 1 palmito picado, jalapeños en escabeche al gusto picados, 3 aceitunas verdes picadas, ½ manzana verde o roja picada, 1 varita de apio picada, un toque de mostaza, sal y pimienta al gusto. Después servir la mezcla en 2 reb de pan integral con espinaca, lechuga ó arúgula al gusto. Nota: puedes tostar el pan a tu gusto.

# Día 6

## SÁBADO



### Good morning breakfast

Cocinar 2 piezas de huevo con 1 cdita de ghee o aceite de aguacate. Pueden ser estrellados o revueltos, salpimentar al gusto.

Acompañar con 4 rebanadas de aguacate y 4 fresas rebanadas.

**Opcional acompañar con batido verde:** 1 tza de espinacas, 1 varita de apio, ½ tza de nopales crudos o pepino, 1 naranja o mandarina sin semillas, 1 taza de agua de coco sin azúcar y 1 ½ tza de agua natural.



### Pollo cordon blue healthy

Aplanar sobre papel para cocinar 180 g *crudo* de pechuga o milanesa de pollo para que quede delgadita y sazonar con ajo en polvo, sal, pimienta y paprika opcional, agregar 2 reb de jamón de pechuga de pavo y 30 g de queso mozzarella para gratinar o queso cheddar, hacer rollitos y reservar en el refrigerador. Para la salsa licuar: 2 cdas de crema baja en grasa o jocoque, un chorrito de leche, 2 cdas de chipotle molido o al gusto, ajo en polvo, sal, pimienta y paprika al gusto, reservar. Cocinar los rollitos de pollo a la plancha con 1 cdita de aceite de aguacate y una vez servidos añadir la salsa encima. Servir con brócoli cocido y 65 g de puré de papa ó 45 g arroz al vapor.

### Snack:

**1 manzana + 8 mitades de nuez ó 1 cda de crema de cacahuete o de almendras sin azúcar**



### Tuna sandwich

Mezclar: 1 lata de atún en agua escurrida (100 g de atún), 1 cda de mayonesa de aceite de aguacate ó light, 2 cdas de yogurt plain, 1 palmito picado, jalapeños en escabeche al gusto picados, 3 aceitunas verdes picadas, ½ manzana verde o roja picada, 1 varita de apio picada, un toque de mostaza, sal y pimienta al gusto. Después servir la mezcla en 2 reb de pan integral con espinaca, lechuga ó arúgula al gusto. Nota: puedes tostar el pan a tu gusto.

# Día 7

## DOMINGO



### Huevito con jamón

En un sartén con 1 cdita de aceite de aguacate dorar cebolla opcional y 1 reb de jamón de pechuga de pavo en cuadritos, ya que estén dorados añadir 2 piezas de huevo y sazonar al gusto.

Acompañar con 2 rice cakes thin y 4 rebanadas de aguacate, salsa casera al gusto.

**Acompañar con “Reset & Glow” (ver PDF de “greens detox”).**



### Carne de res a la plancha

Cocinar 180 g *crudo* de filete mignon ó arrachera ó sirloin sazonado con ajo en polvo, sal y pimienta al gusto. Cocinar al horno o a la plancha con 1 cdita de aceite de aguacate o en air fryer.

Acompañar con 4 reb de aguacate y brócoli y zanahoria al vapor. Puedes agregar salsa casera o limón a tu gusto.

Nota: puedes sustituir las verduras al vapor por una crema de verduras ó puedes recurrir a las verduras congeladas, calentarlas y listo.

**Nota: puedes sustituir la carne roja por pollo o pescado en la misma cantidad.**

### Snack:

**1 taza de frutos rojos o fresas + 6 mitades de nuez + 10 g de chocolate oscuro sin azúcar**



### Batido de manzana, apio y lechuga

Licuar: 1 ½ tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, 2 varitas de apio pequeñas, ½ manzana verde congelada sin semillas, 2 hojas de lechuga, 1 porción de colágeno sin sabor *opcional*, 1 scoop de proteína sabor vainilla, 1 cdita de linaza o chía y una pizca de canela en polvo.

Puedes añadir agua para mejorar la consistencia.

**Nota: también puedes optar por leche deslactosada light en la misma cantidad.**

# Día 8

## LUNES



### Bowl de yogurt con proteína

Servirse 5 cdas al ras de yogurt plain sin azúcar, añadir 1 scoop de proteína sabor vainilla y opcional 1 porción de colágeno sin sabor, añadir  $\frac{3}{4}$  de taza de frutos rojos y 10 almendras ó 6 mitades de nuez. Nota: puedes agregar un chorrito de leche al yogurt para mejorar la consistencia.



### Pollo en salsa poblana fit

Cocinar con 1 cdita de aceite de aguacate: 180 g *crudo* de pechuga o milanesa de pollo sazonada con ajo en polvo, sal, pimienta y paprika opcional. Cuando falte 1 o 2 minutos para que esté lista, añadir salsa poblana previamente realizada (ver preparación en PDF "Recetas") encima del pollo y calentar por 2 minutos. Servir el pollo con la salsa y decorar con 1 cda de elote desgranado. Acompañar con brócoli al vapor ó crema de verduras y 45 g de arroz al vapor (puedes añadirle 2 cdas de elote desgranado).

### Snack:

**1 manzana + 1 cda de crema de cacahuate o de almendras sin azúcar**



### Toast de pavo y aguacate

En un 1 reb de pan integral servir 3 reb de jamón de pechuga de pavo enrolladas y 4 reb de aguacate. Salpimentar al gusto.

Nota: puedes calentar el jamón a la plancha o en microondas, opcional.

# Día 9

## MARTES



### Huevitos a la mexicana

En un sartén con 1 cdita de aceite de aguacate cocinar cebolla, tomate y chile opcional picados al gusto, una vez cocidos añadir 2 piezas de huevo y mezclar. Salpimentar al gusto y acompañar con 2 tortillas de maíz delgaditas.

**Opcional acompañar con batido verde:** 1 tza de espinacas, 1 varita de apio, ½ tza de nopales crudos o pepino, 1 naranja o mandarina sin semillas, 1 taza de agua de coco sin azúcar y 1 ½ tza de agua natural.



### Mexican bowl

Cocinar con 1 cdita de aceite de aguacate: 180 g *crudo* de carne molida de pavo o de res 96/4 sazonada con ajo, comino, pimienta y condimentos al gusto. Servir y acompañar con 45 g de arroz jazmín al vapor y ensalada verde: lechuga con tomate rebanado, zanahoria rallada y 1 cda de elote desgranado, añadir jugo de limón al gusto.

**Nota: opcional reservar ensalada para la cena de hoy.**

### Snack:

**1 manzana + 8 mitades de nuez ó 1 cda de crema de cacahuete o de almendras sin azúcar**



### Queso con rajas

En un sartén con 1 cdita de aceite de aguacate dorar cebolla en rajas, añadir rajas de chile poblano sin semillas y opcional salsa casera de tomate, sazonar con condimentos al gusto. Una vez cocidos los ingredientes, añadir 50 g de queso panela en cubos, dejar que se integren los sabores por un minuto y listo.

# Día 10

## MIÉRCOLES



### Huevito con queso y rajas

Cocinar 40 g de queso panela light con 1 cdita de aceite de aguacate, guisar con cebolla opcional y rajas de chile poblano. Acompañar con un huevo estrellado o revuelto cocinado con  $\frac{1}{2}$  cdita de aceite de aguacate, 1 paquete de salmas y opcional salsa casera.

**Opcional acompañar con batido verde:** 1 tza de espinacas, 1 varita de apio,  $\frac{1}{2}$  tza de nopales crudos o pepino, 1 naranja o mandarina sin semillas, 1 taza de agua de coco sin azúcar y 1  $\frac{1}{2}$  tza de agua natural.



### Fajitas de pollo con pimientos

Cocinar 180 g *crudo* de pechuga de pollo en fajitas sazonadas al gusto, cocinar en una 1 cdita de aceite de aguacate con cebolla, zanahoria y pimientos de colores en rajas. Salpimentar al gusto.

Acompañar con 1 paquete de salmas ó 3 tortillas de maíz delgaditas y brócoli o calabacita cocida al vapor.

### Snack:

**1 taza de frutos rojos o fresas + 6 mitades de nuez + 10 g de chocolate oscuro sin azúcar**



### Batido “fresas con crema”

Licuar: 1  $\frac{1}{2}$  tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, 2 varitas de apio, 6 fresas, 3 cdas de yogurt plain sin azúcar, canela en polvo al gusto, 1 porción de colágeno sin sabor *opcional*, 1 scoop de proteína sabor vainilla y 1 cdita de linaza o chía. Puedes añadir agua para mejorar la consistencia. Untar 1 cdita de yogurt en las paredes del vaso y después servir el smoothie.

**Nota: también puedes optar por leche deslactosada light en la misma cantidad.**

# Día 11

## JUEVES



### Toast de aguacate con panela

Servir sobre 1 reb de pan integral tostado (de preferencia de 45 kcal): 4 reb de aguacate machacado con un tenedor y 40 g de queso panela dorado a la plancha, salpimentar al gusto. Opcional añadir chile seco en hojuelas.

**Opcional acompañar con batido verde:** 1 tza de espinacas, 1 varita de apio, ½ tza de nopales crudos o pepino, 1 naranja o mandarina sin semillas, 1 taza de agua de coco sin azúcar y 1 ½ tza de agua natural.



### Pescado con salsa mexicana

Sazonar 180 g crudo de filete de pescado con ajo en polvo, sal y pimienta, cocinar a la plancha con 1 cdtita de aceite de aguacate y encima servir salsa mexicana: tomate rojo, cebolla y jalapeño (todo hervido y licuado o picado y cocido en un sartén).

Servir con 45 g de arroz al vapor ó 2 tostadas horneadas y acompañar con ensalada verde (mínimo ½ plato).

### Snack:

**1 manzana + 8 mitades de nuez ó 1 cda de crema de cacahuate o de almendras sin azúcar**



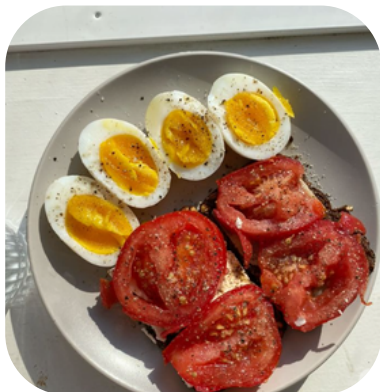
### Sleep well smoothie

Licuar: 1 ½ tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, 1 varita de apio, ½ manzana, ½ taza de cerezas congeladas o frambuesas o fresas, ¼ de aguacate, 1 scoop de proteína sabor vainilla, 1 porción de colágeno sin sabor *opcional*. Puedes añadir agua natural para mejorar la consistencia.

**Nota: también puedes optar por leche deslactosada light en la misma cantidad.**

# Día 12

## VIERNES



### Huevito con tomate y aceite de oliva

Cocinar 2 huevitos en agua por 9 minutos, pasar los huevos a un bowl con agua fría y hielos para detener la cocción dejar enfriar por 3 minutos y pelar.

Acompañar un 1 tomate en rodajas con 1 cdita de aceite de oliva, limon y sal.

**Opcional acompañar con batido verde:** 1 tza de espinacas, 1 varita de apio, ½ tza de nopales crudos o pepino, 1 naranja o mandarina sin semillas, 1 taza de agua de coco sin azúcar y 1 ½ tza de agua natural.



### Caldo de pollo con limón

Cocer pechuga de pollo con ajo, cebolla, sal, pimienta, pimienta verde o apio y cilantro. Retirar pechuga de pollo para desmenuzarlo y añadir más verduras al gusto: apio o calabacita, chayote, tomate picado y cilantro. Añadir condimentos al gusto.

Servirse caldo con verduras y 150 g de pechuga de pollo desmenuzada ya cocida, añadir jugo de 1 limón.

**Nota:** cocinar pollo extra para la comida de mañana.

### Snack:

**2 rice cakes thin con 1 cda de mantequilla de cacahuete sin azúcar y ½ taza de frutos rojos.**



### Ensalada con atún

Sobre una cama de ensalada verde (lechuga con tomate, pepino al gusto, palmito picado opcional y 2 cdas de elote desgranado) servir 100 g de atún mezclado con 1 cda de mayonesa de aguacate o light y salpimentar al gusto. Puedes añadir cebolla morada, jugo de limón y jalapeños opcional. Acompañar con 1 paquete de salmas o 2 tostadas horneadas y 3 reb de aguacate.

# Día 13

## SÁBADO



### Machacado a la mexicana

En un sartén con 1 cdita de aceite de aguacate cocinar cebolla, tomate, cilantro y opcional chile serrano picados al gusto, una vez cocidos añadir 20 g de carne seca y mezclar. Acompañar con 2 tortillas de maíz delgaditas y 3 reb de aguacate. Nota: puedes sustituir la carne seca por 1 reb de jamón de pechuga de pavo.

**Opcional acompañar con batido verde:** 1 tza de espinacas, 1 varita de apio, ½ tza de nopales crudos o pepino, 1 naranja o mandarina sin semillas, 1 taza de agua de coco sin azúcar y 1 ½ tza de agua natural.



### Tostadas de pollo

En 3 tostadas horneadas agregar: 3 cdas de frijoles molidos (1 en cada tostada), 150 g cocido de pechuga de pollo desmenuzada, lechuga rebanada, tomate opcional y cebolla morada, 3 reb de aguacate, 20 g de queso panela rallado y salsa casera opcional.

### Snack:

**1 taza de frutos rojos o fresas + 6 mitades de nuez + 10 g de chocolate oscuro sin azúcar**



### Ensalada con queso panela

En un sartén con 1 cdita de aceite de aguacate calentar 60 g de queso panela en cubos, puedes añadir un poco de pimienta o paprika. Una vez dorado servir sobre una ensalada de lechuga, tomate y pepino rebanados. Añadir aderezo de chipotle: mezclar 1 cda de mayonesa light o de aceite de aguacate, 2 cdas de yogurt griego sin azúcar, chipotle molido al gusto, un chorrito de jugo de limón, sal y pimienta al gusto, opcional añadir un chorrito de agua según la consistencia que desees.

# Día 14

## DOMINGO



### Sincronizadas con nopalitos

Calentar 2 tortillas de maíz thin, agregar 1 reb de jamón de pechuga de pavo y 20 g de queso panela o asadero light en cada tortilla (puedes calentar la pechuga de pavo y el queso).

Agregar nopalitos o verduras al gusto junto con 2 reb de aguacate en cada tortilla.

**Opcional acompañar con batido verde:** 1 tza de espinacas, 1 varita de apio, ½ tza de nopales crudos o pepino, 1 naranja o mandarina sin semillas, 1 taza de agua de coco sin azúcar y 1 ½ tza de agua natural.



### Medallón de atún a la plancha

Sazonar 180 g crudo de medallón de atún con ajo en polvo, sal y pimienta, cocinar a la plancha con 1 cdita de aceite de aguacate por 1 a 2 minutos de cada lado o hasta que esté cocido. Servir con 45 g de arroz al vapor ó 2 tostadas horneadas y verduras al gusto (ensalada o verduras al vapor, mínimo ½ plato).

**Nota:** puedes sustituir el medallón de atún por filete de pescado o salmón.

### Snack:

**1 taza de fruta + 8 mitades de nuez ó 1 cda de crema de cacahuate o de almendras sin azúcar**



### Batido de manzana, apio y lechuga


Licuar: 1 ½ tza de leche de almendras ó coco sin azúcar, 2 varitas de apio pequeñas, ½ manzana verde congelada sin semillas, 2 hojas de lechuga, 1 porción de colágeno sin sabor *opcional*, 1 scoop de proteína sabor vainilla y 1 cdita de linaza o chía.

Puedes añadir agua para mejorar la consistencia.

**Nota:** también puedes optar por leche deslactosada light en la misma cantidad.

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

 @nut.lesliemarroquin

 +52 8119170941

 [www.nutcional.com](http://www.nutcional.com)

**NUTCIONAL**  
by LESLIE MARROQUÍN