



Shelle Coach

SEMANA 1

MENU SEMANAL

SIGUE ESTE MENU LOS :LUNES,MIERCOLES,VIERNES



SÁNDWICH



SALMON WOK



MOLLETES

2 rebanadas de pan integral (140 cal)
60 g de pechuga de pavo baja en sodio (60 cal)
1 rebanada de queso bajo en grasa (50 cal)
1/4 de aguacate (60 cal)
1 puñado de espinaca fresca (5 cal)
1 cucharadita de mostaza (5 cal)

220 KCAL 1 GR GRASA 30 GR
CARBS 11 GR PROTE

80 g de salmón a la parrilla
1/2 taza de quinoa cocida
1/4 de taza de pepino
1/4 de taza de zanahoria
1/4 de aguacate (aprox. 30 g),
1/2 taza de espinacas frescas
1 cda. de salsa de soja
1 cdita. de semillas de sésamo
1 cdita. de jugo de limón

Instrucciones:

Cocina el salmón a la parrilla
En un bowl, coloca la quinoa cocida como base.
Añade las espinacas, el pepino, la zanahoria
Coloca el salmón en el centro del bowl.
Rocía el bowl con la salsa de soja y el jugo de limón.

430 KCAL 9 GR GRASA 30 GR
CARBS 28 GR PROTE

Preparar molletes: 2 rebanadas de pan thin. 2 cdas. de frijoles naturales aplastados. 60 gr. de queso panela light . Servir con 1/4 pz. (25 gr.) de aguacate y pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro, chile verde y chile serrano.)

390 KCAL 8 GR GRASA 30 GR
CARBS 25 GR PROTE



SNACK AM: Carlota individual: 3 pz. de galletas maría + 1/2 tz. de yogurt griego con monk fruit ó endulzante sin calorías, 1 cdta. de vainilla y gotitas de limón.

SNACK PM: Una porción de tu fruta favorita.

MENU SEMANAL

SIGUE ESTE MENU LOS : MARTES, JUEVES, SABADO



AVENA COCOA



CARNITA ASADA



TEPPANYAKI DE RES

Cocina a fuego medio-bajo durante 5-7 minutos 1/2 taza de avena 1 taza de leche de almendras sin azúcar 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar, endulzante sin calorías 1/2 plátano (opcional), 15 gr de crema de cacahuete o mantequilla de almendra 1 pizca de canela y una pizca de sal

240 KCAL 1 GR GRASA 50 GR
CARBS 12 GR PROTE

Servir en un plato: 170 gr. (peso cocido) de pilpa negra de res. sazonada con maggi, limón, sal y pimienta Cebollitas asadas. 6 pz. de papitas cambray asadas 1/3 aguacate

400 KCAL 11 GR GRASA 30 GR
CARBS 25 GR PROTE

100 g de filete de res
1/2 taza de champiñones,
1/2 pimiento rojo,
1/2 cebolla, en
1/2 calabacita
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharada de salsa de soya
1 diente de ajo,
Preparación
Marinar la carne: Corta el filete de res marínalo con la salsa de soya y ajo picado
Saltear las verduras: Calienta la plancha o sartén
Sazonar y servir: Espolvorea un poco de pimienta negra al gusto y semillas de sésamo si deseas. Sirve caliente.

360 KCAL 7 GR GRASA 45 GR
CARBS 15 GR PROTE

SNACK AM:  snack de la lista #3

SNACK PM: snack de la lista #6

MENU SEMANAL

SIGUE ESTE MENU LOS DOMINGOS



PAY DE MANZANA"



KETO BURGUER



ENSALADA NIQUE

En un sartén a fuego medio y guisar: 1 pz. de manzana en cuadritos con miel maple sin azúcar y canela. remoja 2 reb d epan integral en mezcla d el huevo , vinilla, canela, y edulzante calienta en el sarten sirve la manzana caramelizada por encima

270 KCAL 5 GR GRASA 45 GR CARBS 7 GR PROTE

En un sartén guisar las bolitas hechas con: 240 gr. (peso crudo) de carne molida de res magra con 1 cda. de aceite vegetal, chile, perejil picado, cebolla sal, ajo en polvo y pimienta. Montar las hamburguesas sobre hojas de lechuga. agrega jitomate pepinillos mostaza y 1 cda de catsup

390 KCAL 14 GR GRASA 0 GR CARBS 28 GR PROTE

En un bowl mezclar: 1/4 tz. de garbanzos cocidos. (1/3 tz. de pasta cocida. Pepino picado en cubos. Tomates cherry Espinacas. 8 pz. de aceitunas. 20 gr. de queso feta. Aderezar con vinagreta: 1 cda. (5 ml.) de aceite de oliva, 2 cdtas. de vinagre balsámico y oregano seco por encima

330 KCAL 12 GR GRASA 25 GR CARBS 14 GR PROTE

SNACK AM:  snack de la lista #1

SNACK PM: snack de la lista 3



Shelle Coach

SEMANA 2

MENU SEMANAL



BOWL DE YOGURT



ENSALADA DE SANDIA



TACOS DE DESHEBRADA

1 taza de yogur griego natural sin azúcar 150 g, ½ taza de fresas en rodajas 70 g, ¼ taza de arándanos 37 g, 1 cda de mantequilla de almendras 15 g, 1 cda de granola baja en azúcar 15 g, ½ cda de semillas de chía 5 g, Opcional: canela

330 KCAL 7 GR GRASA 30 GR CARBS 19 GR PROTE

En un bowl mezclar y servir: 180 gr. de tofu firme en cuadritos. Lechuga picada. jitomate en cubos, 100 gr de sandia picada, 1 cda. (5 ml.) de aceite de oliva y Acompañar con 2 paquetes salmas.

420 KCAL 9 GR GRASA 30 GR CARBS 32 GR PROTE

Preparar tacos:
Enrollar 3 pz. de tortilla de maíz con 90 gr. de deshebrada de res cocinada con cebolla y jitomate
Llevar a un sartén caliente con media cda de aceite hasta que esten doraditos. Servir con salsa roja o verde, lechuga, 1/4 pz. (25 gr.) de aguacate.

330 KCAL 5 GR GRASA 45 GR CARBS 21 GR PROTE

SNACK AM:  snack de la lista # 4

SNACK PM: snack de la lista # 2

MENU SEMANAL



TAQUITOS DE PANELA
CON SALSA DE NOPALES



TOSTADAS DE
PICADILLO



AGUACATE RELLENO

Guisar: 150 g
nopales
100 g de queso
panela
1 cucharadita de
aceite de oliva
1/4 de cebolla,
1 diente de ajo,
picado
Sal
sirve en 2 tortillas
de maíz
agrega salsa a tu
gusto

300 KCAL 3 GR GRASA 30 GR
CARBS 25 GR PROTE

Preparar tostadas: 2
pz. de tostadas
horneadas. 2 cdas. de
frijoles naturales
aplastados. 120 gr.
(peso cocido) carne
molida de res
cocinada con
jitomate, cebolla, 1
chile chipotle Servir y
acompañar con
lechuga, y 1/4 pz. (25
gr.) de aguacate. y
salsa al gusto.

390 KCAL 8 GR GRASA 30 GR
CARBS 25 GR PROTE

Rebanar por la mitad:
2 1 aguacate mediano.
En un bol mezclar: 1
lata de atún en agua.
Un trozo de cebolla
picada. 1/2 tz de
elotito amarillo. 1
cucharada de
mayonesa light. 40 gr.
de queso panela.
Sazonar con sal y
pimienta. Rellenar y
acompañar con 2
tostadas horneadas.

240 KCAL 3 GR GRASA 15 GR
CARBS 23 GR PROTE

SNACK AM: 1 batido de proteína

SNACK PM: snack de la lista 3

MENU SEMANAL

SIGUE ESTE MENU LOS DOMINGOS



HUEVOS A LA MEXICANA



PECHUGAS RELLENAS DE CHAMPIÑONES



YOGURT DE KIWI

Guisar: 1 cdta. (5 ml.) de aceite vegetal. 2 pz. de huevos con : tomate, chile verde y cebolla. Sazonar con knor suiza. Servir con 1 pz. de pan integral cfa eo jugo verde

330 KCAL 10 GR GRASA 15 GR CARBS 21 GR PROTE

Rellenar: 180 gr. (peso crudo) de pechuga de pollo sazonada con pimienta y knor suiza, guiso, Guisar en un sartén con 1 cdta. (5 ml.) de aceite vegetal. 20 gr. de champiñones picados asados con 1/2 tz de crema light Servir con 1/2 tz. de pasta cocida y rodajas de pepino.

430 KCAL 9 GR GRASA 30 GR CARBS 28 GR PROTE

Ingredientes:
1 taza de yogur natural bajo en grasa (150 g)
1/4 de taza de avena integral
1 cucharada de mantequilla de maní (natural)
1 kiwi en rodajas
1 cucharadita de semillas de linaza

330 KCAL 7 GR GRASA 30 GR CARBS 16 GR PROTE



SNACK AM: snack de la lista # 3

SNACK PM: snack de la lista #2



Shelle Coach

SEMANA 3

MENU SEMANAL



TOAST



CALDO TLALPEÑO



BURRITO DE ATUN

En un sartén o tostadora, calienta 2 rebanadas de pan integral, agrega 2 cucharadas de queso cottage o requesón, agrega por encima medio aguacate y sazona con sal y pimienta.

270 KCAL 6 GR GRASA 30 GR
CARBS 12 GR PROTE

En una olla con agua poner a cocer 180 gr. (peso crudo) carne mechada de res . Agregar sal, pimienta, 1 diente de ajo y ramitas de cilantro, knoe suiza de res . y 3 cucharadas de arroz crudo
Cuando la carne y el arroz esten listos agregar las verduras : zanahoria, calabacita, ejotes, ay 1/2 pz. (70 gr.) de papa en cubitos. 1 a 2 pz de chile chipotle de lata

300 KCAL 3 GR GRASA 30 GR
CARBS 25 GR PROTE

Preparar el relleno de atún: En un bol pequeño, mezcla 1 lata atún con 1cda de yogur griego, limón, sal, pimienta y Remueve bien hasta que
Calienta 1 tortilla en una sartén a fuego bajo
Montar el burrito: Extiende la mezcla de atún en el centro de la tortilla. Agrega 30g aguacate en rodajas, tomate picado, lechuga ,cebolla morada y cilantro fresco por encima.

360 KCAL 11 GR GRASA 15 GR
CARBS 23 GR PROTE

SNACK AM:  snack de la lista 3

SNACK PM: snack de la lista 2

MENU SEMANAL

SIGUE ESTE MENU LOS : MARTES, JUEVES, SABADO



HUEVO REVUELTO



PITA PIZZA



TAQUITOS DE CARNE ASADA

Guisar en un sartén :2
huevos (140 calorías)
tomate mediano (22
calorías)
1 cucharada de aceite
de oliva (120 calorías)
Sal y pimienta al gusto
y agrega por encima
medio aguacate
Acompañar con 1 tz de
café

280 KCAL 6 GR GRASA 33 GR
CARBS 12 GR PROTE

Preparar pita pizza: 2
pz. de pan pita
integral. Untar 2 cdas.
de puré de tomate.
Agregar 60 gr. de
queso mozzarella light,
champiñones,
espinacas, calienta
en el sartén hasta
gratinar

agrega salsas al gusto
(catsup reducida en
azúcar, salsa picante

430 KCAL 9 GR GRASA 30 GR
CARBS 28 GR PROTE

2 tortillas de maíz.
agrega 120 gr de pulpa
negra de res sazonada
con sal y maggi Agregar
60 gr. de queso fresco
ó panela light
desmoronado. 1/4 pz.
de aguacate en rodajas
y ponle la salsa que
gustes
acompaña con rodajas
de pepino libre

270 KCAL 5 GR GRASA 45 GR
CARBS 7 GR PROTE



SNACK AM: snack de la lista 3

SNACK PM: snack de la lista 5

MENU SEMANAL

SIGUE ESTE MENU LOS DOMINGOS



PANQUECAS DE
PLATANO

Ingredientes:
1/2 taza de yogur griego natural
1/2 taza de harina integral
1 huevo grande
1/4 de taza de leche
1 cucharadita de polvo para hornear
1/2 taza de fresas
1 cucharada de miel

Instrucciones:
Mezcla todos los ingredientes y calienta una sartén antiadherente.

270 KCAL 6 GR GRASA 30 GR
CARBS 11 GR PROTE



CEVICHE DE SALCHICHA

En un bowl mezclar: 1 pepino en cubos, jitomate en cubos, 3 salchichas picadas. Agregar salsa: 1/4 tz. de jugo de limón, salsa Maggi, salsa inglesa, 1 cdita de salsa macha. Servir y acompañar con 2 paquetes de galletas saladas.

420 KCAL 8 GR GRASA 52 GR
CARBS 25 GR PROTE



TOFU ASADO

En un bowl agregar: 2 cditas de soja, ajo picado, jengibre rallado, 1 cda de miel y media cdita de sriracha. Agrega 80 gr. de tofu firme y deja marinar 20 minutos, después cocina en un sartén. Acompáñalo con un tazón de arroz cocido. (100 gr)

330 KCAL 8 GR GRASA 15 GR
CARBS 23 GR PROTE

SNACK AM:  snack de libre

SNACK PM: snack de la lista 6