

MENÚ SEMANA 3 (SÓLO ENTREGAR EL DÍA CORRESPONDIENTE LUNES 21 DE SEPTIEMBRE AL DOMINGO 27 DE SEPTIEMBRE DE 2026)

****LUNES 21 DE SEPTIEMBRE 2026:****

● **DESAYUNO:**

- -Cazuela de huevos: 2 huevos horneados o en sartén con salsa de jitomate casera, 1/2 taza de garbanzos. Ensalada: col rizada (kale) o espinaca y 1/2 aguacate.
- -Té o café sin azúcar.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** En una sartén pequeña o molde, vierte salsa de jitomate casera (licuada con ajo, cebolla y sal). Agrega la 1/2 taza de garbanzos cocidos. Rompe los 2 huevos encima, tapa y deja cocer a fuego lento (o en el horno) hasta que las claras estén firmes. Acompaña con la col rizada o espinaca limpia y el aguacate en rebanadas.

● **COMIDA:**

- -Salmón o Trucha (100g) con costra de chía y limón.
- -Ensalada de col morada con manzana verde y zanahoria.
- -1/3 taza de arroz integral.
- -Agua natural o limonada natural sin azúcar.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** Sazona el filete con sal, pimienta y jugo de limón. Pásalo por un plato con semillas de chía presionando suavemente para que se adhieran. Sella en una sartén antiadherente con unas gotas de aceite por ambos lados hasta que esté bien cocido. Para la ensalada, ralla finamente la col y la zanahoria, corta la manzana en bastoncitos, mezcla y adereza con limón y sal. Acompaña con el arroz integral al vapor.

● **CENA:**

- -Tacos de lechuga: Hojas de lechuga orejona rellenas de 80g de pechuga de pollo picada con cebolla.
- -Té de manzanilla sin azúcar.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** Saltea cebolla picada en una sartén con unas gotas de aceite y agrega los 80g de pollo picado. Sazona con sal y pimienta al gusto. Rellena las hojas limpias y desinfectadas de lechuga orejona con el guisado de pollo.
-

****MARTES 22 DE SEPTIEMBRE:****

● **DESAYUNO:**

- -Tostadas BioReset: 2 tostadas horneadas con una capa de frijol negro refrito (sin grasa), 2 huevos estrellados arriba. Ensalada: pico de gallo con 1/2 aguacate.
- -Té o café sin azúcar.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** Toma tus 2 tostadas horneadas. Úntales una capa de frijol negro machacado con su propio caldo y sazonado con cebolla (sin grasa). Coloca arriba los 2 huevos estrellados hechos en sartén antiadherente. Corona con el pico de gallo (jitomate, cebolla, cilantro y chile picados) y el aguacate.
- **COMIDA:**
 - -Brochetas de Res magra (100g): Alternadas/salteadas con cebolla, pimiento y calabacita.
 - -Ensalada de rúcula y pepino.
 - -1/2 taza de lentejas.
 - -Agua natural o limonada natural sin azúcar.
 - **MODO DE PREPARACIÓN:** Corta la carne en cubos y sazona con sal y pimienta. Pica la cebolla, pimiento y calabacita en trozos medianos. Alterna la carne y los vegetales en palillos para brocheta y cocínalas al comal o sartén volteándolas uniformemente. Mezcla la rúcula con pepino en rodajas (adereza con limón y sal) y acompaña con las lentejas cocidas de la olla.
- **CENA:**
 - -Sopa de hongos: Caldo claro con verduras, y 1 rebanada de queso panela asada.
 - -1 taza de té de manzanilla o hierbabuena.
 - **MODO DE PREPARACIÓN:** Saltea cebolla y ajo picados en una olla. Agrega los champiñones rebanados y tus verduras al gusto. Vierte agua o caldo claro, añade una ramita de epazote y sal, y deja hervir por 10 minutos. Sirve caliente y acompaña con la rebanada de queso panela asada al comal.
 -

****MIÉRCOLES 23 DE SEPTIEMBRE 2026:****

- **DESAYUNO:**
 - -Pudin de Chía y Proteína: 3 cdas de chía hidratadas en agua o leche de almendras sin azúcar, agregarlas a ½ tasa de kéfir o yogurt natural sin azúcar o sabor artificial, agregar ½ tasa de frutos rojos y nuez triturada.
 - -1 huevo duro aparte.
 - **MODO DE PREPARACIÓN:** Deja hidratar las 3 cdas de chía en el agua o leche de almendras desde la noche anterior en el refrigerador. Por la mañana, incorpórala a la $\frac{1}{2}$ taza de kéfir o yogurt natural. Agrega encima las fresas/frutos rojos y la nuez triturada.

Acompaña con el huevo cocido aparte en agua hirviendo por 9 minutos.

- **COMIDA:**

- -Pollo al Curry: 100g de pechuga en cubos o fajitas, salteada con coliflor, brócoli y cúrcuma.
- -1/3 taza de quinoa y 1/2 aguacate.
- -Agua natural o limonada natural sin azúcar.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** Corta el pollo en cubos o fajitas y saltéalo en una sartén con unas gotas de aceite. Añade ramilletes pequeños de coliflor y brócoli. Agrega una pizca de cúrcuma, sal y un chorrito de agua; tapa y deja cocinar hasta que los vegetales estén al dente. Sirve junto con la quinoa cocida y el aguacate en rebanadas.

- **CENA:**

- -Ceviche de Champiñones: Champiñones picados con jitomate, cebolla, cilantro, limón.
- -1/2 aguacate.
- -1 tostada horneada.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** Pica finamente los champiñones, el jitomate, la cebolla y el cilantro. Mézclalos en un tazón con abundante jugo de limón, sal y pimienta. Incorpora el aguacate en cubos, deja marinar por 10 minutos y disfruta con tu tostada horneada.

-

****JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE 2026:****

- **DESAYUNO:**

- -Omelette Verde: 2 huevos batidos con espinaca, relleno de calabacita y un toque de requesón.
- -2 nopales asados y café o té sin azúcar.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** Licúa los 2 huevos con un puño de espinaca y una pizca de sal. Vierte en una sartén antiadherente caliente y, cuando empiece a cuajar, rellena el centro con la calabacita (rallada o picada) y el requesón. Dobla a la mitad y termina de cocer. Acompaña con los 2 nopales asados al comal con sal y un toque de orégano.

- **COMIDA:**

- -Albóndigas de res (100g): En salsa de tomate verde con verdolagas o espinacas.
- -1/3 taza de frijoles de la olla.
- -Ensalada de rábano y pepino.
- -Agua natural o limonada natural sin azúcar.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** Mezcla la carne molida con sal, pimienta y ajo, y forma las esferas. Cuece tomates verdes con chile al gusto, licúalos con cebolla y ajo, y pon a hervir la salsa en una olla. Agrega

las albóndigas para que se cocinen en el caldo y, unos minutos antes de apagar, añade las verdolagas o espinacas limpias. Acompaña con los frijoles de la olla y la ensalada de rábano con pepino en rodajas.

- **CENA:**

- -Rollitos de pechuga de pavo (natural): 3 rebanadas rellenas de espárragos al vapor o ejotes.
- -Té de tila o relajante.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** Cocina al vapor los espárragos o ejotes hasta que estén tiernos pero firmes. Toma las 3 rebanadas de pechuga de pavo natural, coloca los vegetales en el centro y enróllalas firmemente. Puedes comerlos fríos o pasarlos brevemente por el comal para entibiar.
-

****VIERNES 25 DE SEPTIEMBRE 2026:****

- **DESAYUNO:**

- -Desayuno Mediterráneo: 2 huevos revueltos con champiñón y aceitunas, jitomate y albahaca.
- -1 rebanada de pan integral artesanal.
- -1/2 aguacate.
- -Café o té sin azúcar.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** En una sartén con unas gotas de aceite, saltea champiñones fileteados, jitomate picado y aceitunas en rodajas. Agrega los 2 huevos batidos con hojas de albahaca fresca picadas y revuelve suavemente hasta que cuaje a tu gusto. Sirve acompañado de la rebanada de pan tostado y el aguacate.

- **COMIDA:**

- -Tazón BioReset: 100g de atún sellado o en agua, sobre cama de pepino, zanahoria y lechuga y 1/3 taza de arroz integral.
- -Agua natural o limonada natural sin azúcar.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** En un plato hondo coloca una base de lechuga troceada, pepino en rodajas y zanahoria rallada. Coloca encima los 100g de atún (sellado rápidamente en sartén si es fresco, o bien drenado si es de lata/sobre en agua) junto con el arroz integral cocido. Sazona con limón y una pizca de sal.

- **CENA:**

- -Crema de chayote o Brócoli: Licuada con agua, 1 cda de ajonjolí o calabaza y 60g de pollo deshebrado.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** Cuece el chayote (en cubos) o el brócoli en agua con sal. Licúalos calientes con un poco de su misma agua de cocción y pimienta hasta obtener una consistencia cremosa y sin lácteos. Sirve en un tazón, agrega arriba los 60g de pollo deshebrado y espolvorea la cucharada de ajonjolí o semillas de calabaza tostadas.

○

****SÁBADO 26 DE SEPTIEMBRE 2026:****

● **DESAYUNO:**

- -Enchiladas de Nopal: 3 nopales como "tortilla" rellenos de pollo deshebrado, bañados en salsa verde (sin grasa) con 1/2 aguacate y 1 huevo duro.
- -Café o té sin azúcar.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** Asa los 3 nopales en el comal hasta que estén suaves y flexibles. Rellena cada uno con el pollo deshebrado y dóblalos como tortillas. Colócalos en un plato, báñalos con salsa verde casera caliente (hecha con tomate verde, cebolla y ajo cocidos, licuados y hervidos sin grasa). Decora con el aguacate en rebanadas y acompaña con el huevo duro.

● **COMIDA:**

- -Pescado al Ajillo (100g): Salteado con láminas de ajo y guajillo.
- -Ensalada de espinaca, fresas y nueces.
- -1/2 taza de garbanzos.
- -Agua natural o limonada natural sin azúcar.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** En una sartén con un poco de aceite de oliva o aguacate, dora ligeramente láminas finas de ajo y aros de chile guajillo limpios. Agrega el filete de pescado sazonado con sal y cocínalo bañándolo con el mismo aceite aromático de la sartén. Acompaña con la ensalada (espinaca, fresas y nueces mezcladas con unas gotas de limón) y la media taza de garbanzos cocidos.

● **CENA:**

- -Ensalada de Queso Cottage: 1/2 taza de cottage con pepino picado, jitomate, chía y pimienta.
- -1 tostada horneada.
- **MODO DE PREPARACIÓN:** En un tazón mezcla la $\frac{1}{2}$ taza de queso cottage con el pepino y jitomate picados en cubos pequeños. Agrega una pizca de semillas de chía, sazona con pimienta negra molida al gusto y acompaña con la tostada horneada.

○

****DOMINGO 27 DE SEPTIEMBRE 2026:****

● **DESAYUNO:**

- -Bowl de Avena: ½ taza de avena cocida en agua con canela, ½ taza de fresas.
- -1 huevo hervido.
- -½ aguacate.
- -Té o café.

- **MODO DE PREPARACIÓN:** En una olla pequeña, cocina la ½ taza de avena en 1 taza de agua con una rajita de canela hasta que esté suave y cremosa. Sírvela en un tazón junto con la ½ taza de fresas rebanadas y acompaña este desayuno con el huevo hervido (duro) y el aguacate aparte.
- **COMIDA:**
 - -Puntas de Res a la Mexicana: 100g de res salteada con jitomate, cebolla y chile poblano.
 - -1/2 taza de frijoles.
 - -Ensalada de lechuga.
 - -Agua natural o limonada natural sin azúcar.
 - **MODO DE PREPARACIÓN:** Saltea los 100g de puntas de res magra en una sartén. Cuando cambien de color, añade abundante jitomate picado, cebolla en julianas y tiras de chile poblano asado y limpio. Tapa y deja cocinar en el propio jugo del jitomate hasta que la carne esté suave. Sirve con la media taza de frijoles de la olla y la ensalada de lechuga fresca.
- **CENA:**
 - -Caldo de Pollo con Huevo: Caldo claro con verduras (chayote y zanahoria) y 1 huevo ahogado dentro del caldo.
 - **MODO DE PREPARACIÓN:** Calienta una taza de caldo claro de pollo casero desgrasado junto con el chayote y la zanahoria picados hasta que estén tiernos. Con el caldo hirviendo suavemente, rompe el huevo directo en la olla (huevo ahogado) y deja que se cocine de 3 a 4 minutos hasta que la clara esté firme. Sirve calientito.

 **Tip BioReset de Organización:** Aprovecha el fin de semana para hacer el "prep" (cocer en cantidad suficiente) de tus legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos), cereales (arroz integral, quinoa) y pechugas de pollo. ¡Así armar cada plato te tomará menos de 15 minutos en el día a día!