



MENÚ SEMANA 1 (DEL LUNES 6 AL DOMINGO 12 DE JULIO DE 2026)

****LUNES 6 DE JULIO 2026:****

- DESAYUNO: TLACOYO BIORESET

1 o 2 nopales asados (1a 2pzas), lechuga, jitomate, cebolla y chiles, pechuga de pollo hervido (100g) y medio aguacate, frijoles refritos, té o café sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Simplemente pones la base del tlacoyo que sería el nopal asado.
- 2- Coloca el pollo hervido y deshebrado con la lechuga, jitomate y cebolla, chiles, etc (al gusto)
- 3- Puedes agregar limón, sal de mar y salsa al gusto
- 4- Puedes agregar un poco de queso panela (rallado).
- 5- Pica el aguacate y agrégalo
- 6- Los frijoles los puedes untar en el tlacoyo directamente o colocarlos a un costado del tlacoyo.

- COMIDA: PICADILLO PROTEICO BIO

Carne molida de res magra (150 g) con chicharo, calabacitas y zanahoria en caldo de jitomate, 1/2 aguacate chico, 2 tostadas de maíz horneadas (sanísima), agua natural o limonada natural sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Inicia por sofreír con aceite de oliva un poco de cebolla
- 2- Cuando ya esté transparente la cebolla agrega la carne magra de res
- 3- Mueve constantemente y coloca sal de mar al gusto
- 4.- Tu mezcla de verdura ya debe estar previamente lista y cocida a vapor, en trozos pequeños
- 5.- Una vez que la carne suelte su jugo incorpora la mezcla de verduras y puedes agregar para darle más sabor un chile para darle un toque picante o bien dejarlo así.
- 6- Agrega el caldo de jitomate espeso y deja que hierva un poco volviendo a sazonar si es necesario.

- CENA: CONSOMÉ REPARADOR LUCI

Sopa de verduras (apio, chayote y zanahoria en trozos) con un poco de pollo deshebrado (50g) .

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Pon a cocinar la pechuga de pollo en agua con sal de mar, cebolla y ajo.
- 2.- Cuando el pollo ya esté hervido agregar las verduras limpias y cortadas en trozos, déjalas cocer por no más de 10min. rectifica el sazón y listo.
- 3.- Puedes ponerle cilantro, cebolla y chiles picados al gusto.

****MARTES 7 DE JULIO 2026:****

- DESAYUNO: HUEVOS LUCI A LA MEXICANA

Huevo (2-3 piezas), jitomate, brócoli (al vapor), cebolla y chile (Todos al gusto), medio Aguacate, 1 tortilla de maíz nixtamalizado, café o té sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Simplemente pones los huevos en la sartén usando poco aceite de oliva.
- 2- Coloca la mezcla del jitomate, cebolla, chiles, brócolis y la agregas.
- 3- Acompañalo con la tortilla de maíz.

- COMIDA: FILETE ASADO DETOX

Filete de pescado a la plancha (150g) con morrones y cebolla morada, ensalada de lechuga y pepino con limón (abundante), ½ taza de lentejas en caldillo de jitomate, agua natural con rodajas de pepino y menta sin azúcar o limonada sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- En un sartén coloca un poco de aceite de oliva, y primero los morrones de todos colores y luego de 2 min, las cebollas moradas (todo cortado en en julianas)
- 2- Cuando ya estén suaves los morrones agrega los filetes de pescado y sazona con sal de mar al gusto.
- 3- Para servir solo coloca tu ensalada de lechuga picada, lavada y desinfectada junto con los pepinos y agregale limon
- 4- Para las lentejas debes lavarlas, ponerlas a remojar, ponerlas a hervir con cebolla y cuando ya estén suaves las escurres y agregas el caldo de jitomate, sazonas al gusto, agregas una rama de cilantro y listo.

- CENA: DOBLADITA DE QUESO LUCI

1 Quesadilla de tortilla de maíz (nixtamalizado) con queso oaxaca, rebanadas de aguacate y chayote, té de manzanilla o menta sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- En una tortilla caliente, coloca queso oaxaca deshebrado y deja a que se gratine
- 2- Rebana medio aguacate
- 3- Rebana el chayote (debe estar cocido al vapor)

****MIÉRCOLES 8 DE JULIO 2026:****

- DESAYUNO: BOLD VERDE BIORESET

Aguacate (1 mediano), Queso panela (200 gramos), Pico de gallo (al gusto), Cilantro, 2 tostadas horneadas de maíz nixtamalizado (sanisimas) y café o té sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Simplemente cortas en cuadritos el queso y el aguacate
- 2- Agregas el cilantro finamente picado y condimento de tu gusto
- 3- Agrega el pico de gallo (jitomate, cebolla y chile) revuelves ligeramente y listo. (al gusto)
- 4- Puedes darle más sabor con unas gotitas de limón. (al gusto)

- COMIDA: PECHUGA NATURAL SALUDABLE

Pechuga de pollo asada (150 g), ensalada base de espinacas con ajonjolí, bastones de zanahoria, vinagreta de aceite de oliva mostaza, miel y limón, 1/2 taza de frijoles de la olla y agua natural o limonada natural sin azúcar.

MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Pones asar la pechuga de pollo con cebolla aceite de oliva y sal de mar al gusto
- 2- Para la ensalada de espinaca, solo lava corta y desinfecta y deja escurrir, una vez hecho todo este procedimiento coloca en el plato y agrega el ajonjolí
- 3- Para los bastones de zanahoria lava, pela y corta las zanahorias en palitos finos
- 4- Para la Vinagreta coloca todos los ingredientes en un frasco de vidrio y agita vigorosamente para mezclar todo (6 cucharadas soperas de aceite de oliva, el jugo de medio limón o limón entero según tu gusto, 2 cucharadas cafeteras de mostaza y 2 cucharadas cafeteras de miel natural de abeja, sal y pimienta)

- CENA: CREMA CASERA BIO

Crema de chayote Licuada con agua o caldo de pollo, 1 cda de semillas de calabaza y 50g de pollo deshebrado.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Poner en la licuadora 1 chayote chico cocidas al vapor, se les agrega agua o caldo de pollo natural, un poquito de cebolla y sal de mar al gusto. La mezcla debe estar un poquito espesa no aguada.
- 2- Una vez hecha la crema sirve en un plato y agregale una cucharada de semillas de calabaza y pollo deshebrado.

****JUEVES 9 DE JULIO 2026:****

- DESAYUNO: AVENA AL NATURAL BIORESET

Avena natural en hojuela (½ taza cocida en agua con canela, vainilla), ¼ de taza de fresas naturales y nueces picadas y 1 huevo duro, té o café sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Pon a hervir 2 tazas de agua, una vez que esté en ebullición, agrega una varita de canela, deja hervir 1 minuto y agrega la avena de ojuela previamente enjuagada y deja hervir por 5 min más. (debes de estar moviendo constantemente para que no se pegue)
- 2- Una vez que esté cocida la avena déjala enfriar por un tiempo y vacíala a un recipiente y agrégale 1 cucharada de vainilla (opcional)
- 3- Incorpora las fresas picadas y previamente desinfectadas, también agrega las nueces picadas
- 4- Para realizar el huevo duro, simplemente ponlo a hervir con agua por lo menos por 10 min.

5- Come primero el huevo duro solito y posteriormente la avena.

- COMIDA: TORTITAS SALUDABLES LUCI

2 Tortitas de brócoli (brócoli rallado unida con 1 huevo y trocitos de queso panela (30 g), en salsa de jitomate, con guarnición de verduras al vapor (ejote, chayote zanahoria), medio aguacate, 1 tortilla de maíz nixtamalizada y agua natural o limonada.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Rayas el brócoli previamente hervido
- 2- Lo incorporas a un recipiente y le agregas huevo, sal de mar, pimienta, ajo y cebolla en polvo y los trocitos del queso panela y revuelves bien todos los ingredientes
- 3- En un sartén previamente engrasado con aceite de olivo vas a colocar un poco de la mezcla para formar las tortitas
- 4- Las verduras se lavan y se cortan para cocerlas al vapor
- 5- Se realiza la salsa de jitomate como de costumbre, solo fíjate que quede espesa la salsa.

- CENA: ATÚN A LA MEXICANA BIO

Atún en agua con pepino, cilantro, cebolla morada, jitomate y chiles, ½ aguacate chico, 1 tostada horneada (sanísima), té natural o agua natural.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Picas toda la verdura y colocas en un recipiente
- 2- Abres el sobre o lata de atún en agua y lo incorporamos junto con la verdura picada y revuelves
- 3- Finalmente agregamos el aguacate picado, y listo. (Puedes agregar limón o salsa casera a tu platillo)

****VIERNES 10 DE JULIO 2026:****

- DESAYUNO: CAMA DE ESPINACA BIORESET

2 huevos estrellados, espinacas guisadas con cebollín, guacamole (1/2 aguacate con jugo de limón y sal de mar al gusto), 2 tostadas sanísimas y té o café sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Haces los huevos estrellados al gusto con aceite de oliva
- 2- Sofríe con aceite de oliva la cebolla junto con la espinaca
- 3- En un plato extendido colocamos la espinaca junto con el guacamole colocamos los huevos estrellados encima y acompañamos con las tostadas sanísimas.

- COMIDA: PECHUGA DE POLLO LUCI

Pechuga de pollo (150 g) asada con ejotes y cebolla morada, sopa de verduras (col, chayote y espinaca), ½ aguacate chico, 1 tortilla de maíz, agua natural o limonada natural sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Asar la pechuga de pollo con sal de mar y un poco de aceite de oliva y al mismo tiempo incorporamos las cebollas moradas y los ejotes previamente cocidos
- 2- Hacer la sopa de verduras como eventualmente se hace

- CENA: CREMA RECONFORTANTE BIO

Crema de calabaza, con semillas de calabaza y 50g de queso panela en cubos.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Poner en la licuadora 2 calabacitas medianas cocidas al vapor, se les agrega agua o caldo de pollo natural, un poquito de cebolla y sal de mar al gusto. La mezcla debe estar un poquito espesa no aguada.
- 2- Una vez hecha la crema sirve en un plato y agregale una cucharada de semillas de calabaza y el queso en cubos.

****SÁBADO 11 DE JULIO 2026:****

- DESAYUNO: OMELET DE COLORES LUCI

Omelette (1 a 2 huevos), pimientos de colores y queso Oaxaca (moderado), verduras al vapor (al gusto las verduras) y 1/2 aguacate chico en rebanadas, café o té sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Realiza el omelette de huevo, una vez cocido integra los pimientos y el queso Oaxaca para gratinar
- 2- Los pimientos puedes colocarlos crudos o salteados previamente con cebolla y chile
- 3- La mezcla de verduras son al gusto y a tu elección solo asegúrate de que sean cocidas al vapor y sin sal
- 3- Sirve en un plato extendido y coloca guarnición de verdura al vapor y rebanadas de aguacate.

- COMIDA: ENCEBOLLADO BIORESET

Bistec de res encebollado (150 g) con mix de verduras al vapor (brocoli, chayote y espárragos), 1 A 2 tortillas de maíz, salsa coursera y agua natural o agua con rodajas de pepino, limón y hierbabuena.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Asar el bistec de res junto con las cebollas
- 2- Para el mix de verduras ya deben estar lavados, desinfectados y cocidos al vapor
- 3- Realizar una salsa casera de costumbre.

- CENA: JUGO VERDE DETOX + PROTEÍNA

Apio, pepino, espinaca, limón y pedacito de jengibre o en polvo y 1/2 manzana, acompañado de 1 huevo duro para no perder la regla de proteína.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Todos los vegetales se lavan y desinfectan, se vierten a la licuadora con agua, se muelen junto con el jengibre y la manzana con cáscara.
- 2- Se pone a hervir el huevo

****DOMINGO 12 DE JULIO 2026:****

- DESAYUNO: SANDWICH DORADO BIORESET

Pan de linaza o integral artesanal (2 rebanadas), pechuga de pollo deshebrada hervida, medio aguacate, Lechuga, jitomate, chile chipotles, cebolla y pepinos, Mostaza (opcional como aderezo y todo al gusto) té o café sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Unta la mostaza (opcional) en las rebanadas de el pan de linaza o integral,
- 2- Agrega la pechuga deshebrada y ponlo a dorar
- 3- Una vez dorado agrega la lechuga, el aguacate, los chiles chipotles, cebolla y los pepinos en rodajas.

- COMIDA: EMPAPELADO BIORESET

Filete de pescado empapelado (150 g) con sal, epazote y abundantes nopales, chile y cebolla, (todo dentro del empapelado) y ensalada de rúcula, espinaca y pepino, ½ taza de arroz, agua natural o limonada sin azúcar.

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- En un trozo de papel aluminio, coloca el filete de pescado, los nopales cortados, la cebolla morada en julianas, los chiles, hojas de epazote y sal de mar al gusto, ciérralo y cocer a baño maría por 20 min.
- 2- Para la ensalada, lava, desinfecta, pica y revuelve todo. puedes agregarle jugo de limón
- 3- Cocinar arroz integral o normal cómo se cocina normalmente.

- CENA: QUESO A LA PLANCHA BIO

2 rebanadas de queso panela (50 g) asadas, rodajas de jitomate, orégano, y 1 nopal asado

RECETA / MODO DE PREPARACIÓN:

- 1- Se asan los nopales
- 2.- se asan las rebanadas de queso panela
- 3- se pica en rodajas un jitomate y se les agrega jugo de limón y orégano al gusto.