

# Menú Semanal 2 BioReset 30

## Menú BioReset 30: Fase de Consolidación (Días 8-14, segunda semana)

Para la Semana 2 de BioReset 30, el objetivo es mantener la variedad para evitar el aburrimiento metabólico, introduciendo nuevas combinaciones de vegetales y fuentes de proteína, pero siempre bajo la estructura 50/25/25.

Aquí tienes la propuesta para los días 8 al 14:

Día	Desayuno (09:00 AM)	Comida (03:00 PM)	Cena (07:00 PM)
8	Cazuela de huevos: 2 huevos horneados o en sartén con salsa de jitomate casera, 1/2 taza de garbanzos, col rizada (kale) o espinaca y 1/2 aguacate. Té o café sin azúcar.	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.	Tacos de lechuga: Hojas de lechuga orejona rellenas de 80g de pechuga de pollo picada con cebolla. Té de manzanilla.

---

9	<p>Tostadas BioReset: 2 tostadas horneadas con una capa de frijol negro refrito (sin grasa), 2 huevos estrellados arriba y pico de gallo con 1/2 aguacate. Té o café sin azúcar.</p>	<p>Brochetas de Res magra (100g): Alternadas con cebolla, pimiento y calabacita. Ensalada de rúcula y pepino. 1/2 taza de lentejas. Agua natural o limonada natural sin azúcar</p>	<p>Sopa de Hongos: Caldo claro con verduras, y 1 rebanada de queso panela asada. 1 taza de té de manzanilla o hierbabuena.</p>
---	--	--	--

---

10	<p>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, 1 huevo duro aparte y 1/2 taza de papaya o frutos rojos.</p>	<p>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</p>	<p>Ceviche de Champiñones: Champiñones picados con jitomate, cebolla, cilantro, limón y 1/2 aguacate. 1 tostada horneada.</p>
----	---	--	---

---

---

11	<p>Omelette Verde: 2 huevos batidos con puré de espinaca, relleno de calabacita y un toque de requesón. 2 nopales asados y café o té sin azúcar.</p>	<p>Albóndigas de pollo (100g): En salsa de tomate verde con verdolagas o espinacas. 1/3 taza de frijoles de la olla y ensalada de rábano y pepino. Agua natural o limonada natural sin azúcar</p>	<p>Rollitos de pechuga de pavo (natural): 3 rebanadas rellenas de espárragos al vapor o ejotes. Té de tila o relajante</p>
12	<p>Desayuno Mediterráneo: 2 huevos revueltos con aceitunas o aceite de oliva, tomate deshidratado y albahaca. 1 rebanada de pan integral artesanal y 1/2 aguacate. café o té sin azúcar.</p>	<p>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</p>	<p>Crema de chayote o Brócoli: Licuada con agua, 1 cda de ajonjolí o calabaza y 60g de pollo deshebrado.</p>
13	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>Ensalada de Queso Cottage: 1/2 taza de cottage con pepino picado, jitomate, chía y pimienta. 1 tostada horneada.</p>

---

---

14	Bowl de Avena Salada: 1/2 taza de avena cocida en agua con sal, 1 huevo pochado arriba, espinacas salteadas y 1/2 aguacate. Té o café.	Puntas de Res a la Mexicana: 100g de res salteada con mucho jitomate, cebolla y chile poblano. 1/2 taza de frijoles y ensalada de lechuga. Agua natural o limonada natural sin azúcar	Caldo de Pollo con Huevo: Caldo claro con verduras (chayote y zanahoria) y 1 huevo escalfado dentro del caldo.
----	---	---	--

---

**CONSEJO: Recuerda masticar cada bocado al menos 20 veces para mejorar la señal de saciedad."**

 **Lista de Supermercado: BioReset 30 (Semana 2)**

Alimento / Ingrediente	Cantidad Sugerida para comprar
<b>PROTEÍNAS Y LÁCTEOS</b>	
Huevos orgánicos o de libre pastoreo	1 cartón de 18 piezas (se usan aprox. 14).
Pechuga de pollo (sin piel)	700g (para tacos de lechuga, albóndigas, ensaladas y caldos).
Pescado blanco (tilapia o lenguado)	100g (1 filete).
Salmón o Trucha fresca	100g (1 pieza).

<b>Carne de res magra (puntas o bistec)</b>	<b>200g a 250g (para brochetas y a la mexicana).</b>
<b>Atún (fresco para sellar o en sobre)</b>	<b>1 porción de 100g.</b>
<b>Pechuga de pavo natural</b>	<b>100g (solo 3-4 rebanadas gruesas).</b>
<b>Queso Panela</b>	<b>1 pieza de 200g.</b>
<b>Requesón natural</b>	<b>1/2 taza (aprox. 100g).</b>
<b>Queso Cottage y yogur natural</b>	<b>1 envase chico (250g) de cada uno.</b>
<b>VERDURAS Y FRUTAS</b>	
<b>Aguacate (Hass)</b>	<b>6 a 7 piezas medianas (uso diario).</b>
<b>Lechuga Orejona o Romana</b>	<b>2 piezas grandes (para los tacos de lechuga y ensaladas).</b>
<b>Nopales limpios</b>	<b>8 a 10 piezas.</b>
<b>Espinacas baby</b>	<b>2 bolsas o manojos.</b>
<b>Jitomate rojo cherry</b>	<b>10 a 12 piezas (se usa mucho para salsas y guisos).</b>
<b>Cebolla blanca o morada</b>	<b>2 piezas grandes.</b>

<b>Calabacita</b>	<b>6 piezas.</b>
<b>Chayote</b>	<b>2 piezas.</b>
<b>Zanahoria</b>	<b>3 piezas.</b>
<b>Pepino</b>	<b>3 piezas.</b>
<b>Pimientos de colores</b>	<b>1 bolsa de 3 piezas.</b>
<b>Champiñones y Setas</b>	<b>2 charolas medianas (para sopa y ceviche).</b>
<b>Col Morada</b>	<b>1 pieza chica (solo se usará la mitad).</b>
<b>Coliflor</b>	<b>1 pieza mediana.</b>
<b>Rúcula o Mezcla de hojas verdes</b>	<b>1 bolsa o domo.</b>
<b>Rábanos</b>	<b>1 manojo pequeño.</b>
<b>Chile Poblano</b>	<b>2 piezas.</b>
<b>Manzana Verde</b>	<b>2 piezas.</b>
<b>Papaya o Frutos Rojos</b>	<b>1 taza picada (fruta de temporada).</b>

<b>Limones</b>	<b>1 kg.</b>
<b>CEREALES, LEGUMINOSAS Y SEMILLAS</b>	
<b>Garbanzos secos o precocidos</b>	<b>250g.</b>
<b>Frijoles negros (secos)</b>	<b>250g.</b>
<b>Lentejas secas</b>	<b>1/2 taza (puedes usar lo que sobró de la semana 1).</b>
<b>Arroz Integral o Quinoa</b>	<b>1 bolsa pequeña.</b>
<b>Chía</b>	<b>1 bolsa pequeña (para el pudin y el pescado).</b>
<b>Semillas de ajonjolí o calabaza</b>	<b>1 bolsa pequeña.</b>
<b>Nueces de castilla</b>	<b>1 bolsa pequeña.</b>
<b>Tostadas de maíz horneadas sanisimas</b>	<b>1 paquete.</b>
<b>Pan integral artesanal</b>	<b>1 rebanada (puedes comprar la hogaza y congelar).</b>
<b>Avena integral en hojuela</b>	<b>1 bolsa pequeña.</b>

<b>DESPENSA Y ESPECIAS</b>	
<b>Aceite de Oliva Extra Virgen</b>	<b>1 botella (continuar con la anterior).</b>
<b>Vinagre de manzana (con la madre)</b>	<b>1 botella pequeña (ideal para aderezos BioReset).</b>
<b>Hierbas frescas:</b>	<b>Cilantro, Perejil, Epazote, Albahaca y Jengibre fresco.</b>
<b>Especias:</b>	<b>Cúrcuma, Curry en polvo, Ajo en láminas y Chile Guajillo.</b>