



RETO DE NOVIEMBRE

Tus 4 Semanas De Transformación

 nutrióloga
healthy to you
by LORENA MARYEL

SOCIAL MEDIA

FOLLOW



@healthy_toyou
@retoshealthytoyout



844 493 39 30
Consultorio: 844 136 09 82



Healthy to you
By Lorena Maryel



lorena.healthy@gmail.com

¿QUIÉN SOY?



Primero que nada me quiero presentar contigo, soy la nutrióloga Lorena Maryel Treviño Siller y soy orgullosamente Mexicana. Egresada de la Universidad de Monterrey, tengo un certificado en nutrición y genómica, y en Nutrición Deportiva con La universidad de Barcelona “Barca Innovation Hub”

Fundé HEALTHY TO YOU, centro de nutrición, donde brindo a mis pacientes un tratamiento integral, buscando un cambio en su estilo de vida, me encanta promover la importancia de la nutrición.

Mi objetivo es ayudarte a tener una vida sana que puedas disfrutar siempre.

¡ESTOY SÚPER FELIZ POR TU NUEVO COMIENZO!

RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO, ¡ESTAMOS JUNTOS!

En lugar de enfocarte en perder peso, enfócate en el crecimiento personal, en alcanzar tus metas, en amor propio y en despertar feliz, Recuerda, todo esta conectado y la comida que ingerimos tiene un impacto directo en nuestro cuerpo, mente y emociones.



EAT GOOD



FEEL GOOD



ARE YOU READY

HIDRATACIÓN



Mantenerse hidratado es crucial. Mucha gente está deshidratada y ni siquiera lo sabe.

Hidratarse correctamente hace que el cuerpo elimine el exceso de líquidos retenidos, lo que reduce la inflamación abdominal.

Cuando no tomas suficiente agua, tu cuerpo la retiene como un mecanismo de defensa y al volverse a hidratar, la desecha.

EN OTRAS PALABRAS, ENTRE MENOS AGUA TOMES, MÁS AGUA RETIENES.



RECUERDA



Diseñé el plan de comida para hacer cinco comidas al día, pero la cantidad de comidas que hagas al día DEPENDE DE TU CUERPO, TUS NECESIDADES Y TU ESTILO DE VIDA.

Hay días en los que no podrás hacer las cinco comidas al día y no pasa nada puedes hacer solo tres comidas al día (organizando tus porciones).

Se trata de hacer que este plan encaje en tu estilo de vida, no al revés.

BENEFICIOS DE CAMBIAR HÁBITOS

- MÁS ENERGÍA
- MAYOR CONEXIÓN
- DORMIR MEJOR
- MEJOR HUMOR
- PERDER PESO
- MENTE MÁS CLARA
- MEJORA LA APARIENCIA DE TU PIEL

AL INICIAR EL PROCESO SE LIBERAN TOXINAS,

ASÍ QUE ES NORMAL TENER ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza leve.
- Inflamación. No te preocupes, tu cuerpo se está acostumbrando a comer frutas y verduras. (Recuerda mantenerte hidratada).
- Ir al baño con mayor frecuencia. (Posiblemente con diarrea, la gran cantidad de agua y fibra de las verduras ayudan a que tu cuerpo elimine toxinas).
- Granitos o espinillas, tu cuerpo elimina toxinas por la piel.
- Cansancio. (Intenta dormir lo suficiente por la noche para amanecer con más energía).
- Estreñimiento. Sal a caminar y asegúrate de que estás tomando suficiente agua, esto ayudará a diluir el exceso de residuos y a eliminar toxinas acumuladas.



Todos estos síntomas deben de disminuir para la segunda semana, de lo contrario no dudes en mandarme mensaje.



semana 1

Abajo de cada día vendrá estos colores con unos numeritos, esto significa las porciones totales que estarás consumiendo en el día por si quieres hacer cambios sea más fácil para ti con tu lista de intercambios.



Verduras



Lácteos



Grasas



Proteínas



Leguminosas



Frutas



Carbohidratos

LISTA DE SUPER

CADA SEMANA TIENE SU LISTA DE SUPER MERCADO.
AQUÍ TE DEJO VARIOS TIPS



SI YO TE PONGO EJEMPLO FRESAS, MELÓN, SANDÍA, UVAS Y TU NO QUIERES COMPRAR TANTA VARIEDAD DE FRUTA agarra la que más te guste y siempre que te toque fruta usas un tipo de fruta ejemplo: puras manzanas.

SI TE PONGO: PESCADO, SALMÓN, ATÚN, POLLO Y TU NO QUIERES COMPRAR TODO ESTO igual eliges un tipo de proteína ejemplo pollo, y siempre que te toque proteína animal usas pollo (no tienes que comprar salmón, atún etc)

*importante revisar porcion depende de que fruta elijas

FRUTAS Y EXTRAS

- 1 tza de blueberries
- 2 mandarinas
- 1 mango
- 1 plátano
- 10 fresas
- 2 manzanas
- Monk fruit o stevia
- canela
- vainilla
- Polvo para hornear
- Leche de almendras
- Golden milk o matcha (opcional)
- 1 aguacate
- 6 nueces
- Frijoles
- 4 tazas de palomitas naturales
- Jamaica opcional
- Té verde opcional
- 3 Chocolate turín 70% cacao
- 1 cda de chía
- Salsa de soya baja en sodio
- Jengibre en polvo Opcional
- Crema de cacahuete SIN AZÚCAR
- Gelatina light

CEREAL

- Avena en hojuelas
- Tortiregias
- Salmas o tostadas de tortiregias
- Avena en hojuelas
- Un paquete de susalias flamin hot
- 1 lata de elote
- Pan integral
- Ricecake

VERDURAS

- Mix de verduras
- Espinacas
- Lechuga
- cebolla
- tomate
- pimientos
- brocoli
- Coliflor
- Tomatillo
- Ajo
- Calabacitas
- Jicama
- pepino
- Zanahoria
- Arroz de coliflor
- Champiñones
- Chile serrano

Puedes comprar todas las verduras que quieras recuerda que son libres!

AOA

- Un cartón de huevo y/o de puras claras
- 40 g de queso de cabra
- Yogurt griego (puede ser 3 botecitos individual o un bote grande)
- 4 reb de pechuga de pavo
- 120 g de salmón o atún
- 120 g de camarones
- 1 lata de atún en agua
- 360 gramos Queso panela o oaxaca reducido en grasa
- 400 gramos Pechuga de pollo
- 120 g de pescado



Lunes AL DESPERTAR

UN VASO DE AGUA NATURAL

Este te ayudara a evacuar por la mañana

TÉ DE JENGIBRE

Este te ayudara a mejorar la digestión durante el día (agua caliente con 1 limón y jengibre)

0

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

0

LÁCTEOS

3

FRUTAS

5

PROTEÍNAS

2

GRASAS

3

CARBOHIDRATOS



DESAYUNO: MUGCAKE DE BLUEBERRIES

Licua: 2 claras de huevo con 1/4 taza de avena con monk fruit o stevia , canela , vainilla + 1 cdita de polvo para hornear, ¼ taza de leche de almendras sin azúcar + 1 taza de blueberries toda la mezcla ponlo en una taza o en un tupper apto para microondas metelo por 1 minuto 40 segundos (puedes ir revisando si necesita más tiempo).

1 cereal + 1 proteína + 1 fruta

SNACK AM: GOLDEN MILK O MATCHA LATTE O UN CAFÉ LATTE



COMIDA: FLAUTAS SIN ACEITE

3 tortiregias con 120 g de pechuga de pollo desmenuzado previamente cocido (forma los taquitos enrolla y metelo a la freidora de aire por 8 minutos a 180 grados) si no tienes freidora de aire ponlo en el horno por 10-15 minutos 180 grados (velas revisando) acompaña con 40 g de queso panela + ¼ pza de aguacate

1 grasa + 3 proteínas + 1 cereal + verduras libres

SNACK PM: 2 MANDARINAS



CENA: ENSALADA

en un bowl revuelve mix de lechuga, espinacas, greens (ya venden paquetes con todas las hojas verdes) agrega ½ mango en cuadritos + 40 gramos de queso de cabra + 6 piezas de nueces picadas.

verduras + 1 fruta + 1 proteína + 1 grasa



MARTES AL DESPERTAR

UN VASO DE AGUA NATURAL

Este te ayudara a evacuar por la mañana

TÉ DE JENGIBRE

Este te ayudara a mejorar la digestión durante el día (agua caliente con 1 limón y jengibre)

1/2

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

1

LÁCTEOS

1

FRUTAS

7

PROTEÍNAS

3

GRASAS

3

CARBOHIDRATOS



DESAYUNO: HUEVOS DIVORCIADOS

2-3 tortiregias con $\frac{1}{4}$ frijoles enteros, 2 huevos estrellados o revueltos al gusto, salsa roja o verde + $\frac{1}{4}$ aguacate.

1 grasa + $\frac{1}{2}$ leguminosa + 1 cereal + verduras + 2 proteínas

SNACK AM: 2 TAZAS DE PALOMITAS NATURAL CON LIMÓN, TAJÍN Y CHAMOY SIN AZÚCAR AL GUSTO



COMIDA: TOSTADAS DE PESCADO MARINADO EN LIMÓN

Deja marinando por mínimo 30 minutos 120 g de pescado previamente cortado en cubitos, con limón chile serrano en rodajas y salsa de soya baja en sodio ponlo en una bolsa ziploc, monta sobre 1 paquete de salmas o sobre 3 tortiregias con $\frac{1}{4}$ aguacate, acompaña con agua de jamaica , limón , té verde lo que prefieras.

3 proteínas + 1 cereal + 1 grasa

SNACK PM: $\frac{1}{2}$ TAZA DE YOGURT GRIEGO CON 18 GRAMOS DE CHOCOLATE TURÍN DERRETIDO ENCIMA + 1 TAZA DE FRESAS



CENA: CALAPIZZAS

2 calabacitas partidas por la mitad (le quitas el relleno) (puedes ponerla a hervir por 7 minutos antes) rellena de 40 gramos de queso oaxaca reducido en grasa y 2 reb de pechuga de pavo en cuadritos

verduras + 2 proteínas



MIÉRCOLES AL DESPERTAR

UN VASO DE AGUA NATURAL

Este te ayudara a evacuar por la mañana

TÉ DE JENGIBRE

Este te ayudara a mejorar la digestión durante el día (agua caliente con 1 limón y jengibre)

0

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

0

LÁCTEOS

1

FRUTAS

5

PROTEÍNAS

3

GRASAS

3

CARBOHIDRATOS



DESAYUNO: OVERNIGHT OATS (EL DESAYUNO FAVORITO DE TU NUTRIÓLOGA)

En un frasco de vidrio pon 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar con canela en polvo, 1/4 taza de hojuelas de avena + vainilla + monk fruit o stevia agrega ¼ taza de yogurt griego y 1 cda de chía guarda en el refri y en la mañana siguiente agrega ½ plátano en rodajas

1 grasa + 1 cereal + 1 fruta

SNACK AM: BOWL DE JICAMA + PEPINO + ZANAHORIA



COMIDA: POWER BOWL LOW CARB

½ taza o 1 taza de arroz de coliflor (recuerda que es verdura no puedes cambiarlo por arroz normal) + 120 g de salmón o atún lo que prefieras (puedes dejarlo marinando en limón o sellarlo en el sartén) agrega salsa de soya baja en sodio , jengibre en polvo opcional, lechuga, muchas verduras como pepino, zanahoria rallada, jícama + ¼ aguacate

verduras + 3 proteínas + 1 grasa

SNACK PM: SUSALIAS FLAMIN HOT

1 paquete chiquito de susalitas + 1/3 taza de elote desgranado agrega salsa , limón y tajín.



CENA: WRAPS DE POLLO

En un sartén pon 80 g de pollo en cuadritos con salsa de soya baja en sodio con limón, jengibre en polvo, sal y pimienta agrega tu pollo previamente cocido sobre lechuga romana y forma taquitos + ¼ aguacate

verduras + 1 grasa + 2 proteínas



JUEVES AL DESPERTAR

UN VASO DE AGUA NATURAL

Este te ayudara a evacuar por la mañana

TÉ DE JENGIBRE

Este te ayudara a mejorar la digestión durante el día (agua caliente con 1 limón y jengibre)

1

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

0

LÁCTEOS

1/2

FRUTAS

6

PROTEÍNAS

3

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



DESAYUNO: SANDWICH

2 reb de pan integral con $\frac{1}{4}$ aguacate con 40 g de queso panela + 2 reb de pechuga de pavo + lechuga, pepino, cebolla, tomate

2 cereales + 1 grasa + 2 proteínas

SNACK AM: 1 CHOCOLATE TURÍN 70% CACAO CHOPEADO EN UN TÈ DE MANZANILLA



COMIDA: ENTOMATADAS

3 tortiregias con 80 g de pechuga de pollo bañadas en salsa de tomate agrega chile serrano al gusto, cebolla y agregar 40 g de queso panela rallado encima.

1 cereal + 3 proteínas + verduras



SNACK PM: 1 RICECAKE CON 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE Y $\frac{1}{4}$ PLÁTANO



CENA: MOLLETE

1 reb de pan integral con 3 cdas de frijoles molidos con pico de gallo y 80 g de queso panela

1 cereal + 1 leguminosa + 2 proteínas



VIERNES AL DESPERTAR

UN VASO DE AGUA NATURAL

Este te ayudara a evacuar por la mañana

TÉ DE JENGIBRE

Este te ayudara a mejorar la digestión durante el día (agua caliente con 1 limón y jengibre)

0

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

1

LÁCTEOS

1.5

FRUTAS

6

PROTEÍNAS

2

GRASAS

3

CARBOHIDRATOS



DESAYUNO: TOAST DULCE

1 reb de pan integral con 1 cda de crema de cacahuete o de almendras con 5 fresas y canela en polvo

1 cereal + 1 grasa + ½ fruta

SNACK AM: JICAMA + PEPINO + ZANAHORIA CON LIMÓN Y TAJÍN



COMIDA: TACOS DE CAMARÓN

en un sartén guisa 120 g de camarones pelados con cebolla, tomate, sal y pimienta ponlo sobre 3 tortiregias acompaña con ensalada fresca, y verduritas a la plancha + 40 g de queso panela o oaxaca rallado encima

4 proteínas + verduras + 1 cereal

SNACK PM: ½ TAZA DE YOGURT GRIEGO + 1 MANZANA EN CUADRITOS (PONLA EN EL SARTÉN CON MONK FRUIT Y VAINILLA Y DESPUES LA PONES SOBRE TU YOGURT) + 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE



CENA: QUESADILLAS RELLENAS

3 tortiregias con 80 g de queso panela o oaxaca rellena de champiñones , pimientos, cebolla, tomate salsa casera al gusto

1 cereal + 2 proteínas + verduras



SÁBADO AL DESPERTAR

UN VASO DE AGUA NATURAL

Este te ayudara a evacuar por la mañana

TÉ DE JENGIBRE

Este te ayudara a mejorar la digestión durante el día (agua caliente con 1 limón y jengibre)

1

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

1

LÁCTEOS

1

FRUTAS

6

PROTEÍNAS

1

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



DESAYUNO: PANCAKES/ WAFFLES / MUGCAKE SABOR PAY DE MANZANA

Licúa: ½ taza de avena en hojuelas con 2 claras de huevo + 1 chorrito de leche de almendras, vainilla canela y monk fruit forma los pancakes , waffles o mugcake y cuando esté listo agrega de topping 1 manzana caramelizada (en un sartén ponla con monk fruit y canela a dorar un poco)

2 cereales + 1 proteína + 1 fruta



SNACK AM: MATCHA LATTE, GOLDEN MILK O CAFÉ LATTE



COMIDA: TOSTADAS DE POLLO EN SALSA VERDE

Guisa: 120 g de pechuga de pollo desmenuzado, prepara una salsa licuando: tomatillo verde, cilantro, sal , pimienta , ajo , chile serrano y 3 cdas de yogurt griego , revuelve el pollo con la salsa y monta sobre un paquete de salmas o tortiregias

3 proteínas + verduras + 1 lácteo + 1 cereal



SNACK PM: PALOMITAS DIFERENTES

2 tazas de palomitas naturales con 1 chocolate turin 70% derretido (si no se te antoja ponerse a las palomitas) ponle limón y tajín y te comes el chocolate por separado



CENA: OMELETTE

2 huevos revueltos con chile , cebolla tomate, agrega salsa verde o roja al gusto y acompaña con 3 cdas de frijoles molidos

2 proteínas + 1 leguminosa + verduras



DOMINGO AL DESPERTAR

UN VASO DE AGUA NATURAL

Este te ayudara a evacuar por la mañana

TÉ DE JENGIBRE

Este te ayudara a mejorar la digestión durante el día (agua caliente con 1 limón y jengibre)

1

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

0

LÁCTEOS

1/2

FRUTAS

6

PROTEÍNAS

3

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



DESAYUNO: DULCE Y SALADO

Sweet:

1 reb de pan integral con 1 cda de crema de cacahuete y 5 fresas

Salty:

1 reb de pan integral con $\frac{1}{4}$ aguacate y 1 huevo

2 cereales + 2 grasas + $\frac{1}{2}$ fruta + 1 proteína

SNACK AM: GELATINA LIGHT



COMIDA: ENSALADA DE ATÚN CREMOSA

1 lata de atún en agua con verduras como tomate, cebolla, pepino al gusto, mezcla 2 cdas de yogurt griego sin azúcar (importante que sea sin azúcar) con 1 cda de chile chipotle sobre 1 paquete de salmas

3 proteínas + verduras + 1 lácteo + 1 cereal

SNACK PM: BOWL DE JICAMA PEPINO Y ZANAHORIA



CENA:

CENA LO QUE QUIERAS, NO TE EXCEDAS

DERECHOS DE AUTOR



Si tu pagina es para compartir contenido (instagram), deberas dar crédito al contenido de donde sacaste la receta etiquetando a la cuenta que corresponda o colocando el link para que mande directo al contenido original, no se permite subir la receta completa.

EN CASO DE HACER TAL CUAL ESTÁ ESCRITA:

- Deberas subir la receta con tu propia fotografía en tu sitio.
- Deberas mencionar mi cuenta en caso de haber adquirido la receta por algún reto o nuestras redes sociales, deberas de compartir el link de la receta original, para que las personas que vean la publicación puedan ver el contenido original.

EN EL CASO DE HACER CAMBIOS A LA RECETA ORIGINAL:

- Deberas subir la receta con tu propia fotografía
- Puedes escribir con tus palabras y con tus modificaciones diciendo que adaptaste la receta de nuestro contenido, siempre etiquetando mi cuenta, recuerda dar el crédito necesario.

Recuerda respetar el trabajo de los demás, cualquiera que se sorprenda, sera penalizado por la violación de derechos de autor.