



# 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 2

---

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

- 2 tza de frutos rojos
- 3 tza de papaya
- 2 manzana
- Leche de almendras
- Monk fruit o stevia
- Canela
- Vainilla
- Chía
- Gelatina light
- Frijoles molidos
- 1 aguacate
- Crema de cacahuete sin azúcar
- Salsa de soya baja en sodio
- 1 chocolate Turín 70% cacao
- 1 tza de espagueti
- 1 lata de chile chipotle
- Sobres de té chai
- Flor de jamaica
- Cacao en polvo sin azúcar
- Betabel
- Vinagre balsámico
- Tajín bajo en sodio

## CARBOHIDRATO

- Avena en hojuelas
- Pan integral
- 1 lata de elote
- 1 taza de coditos
- Tortiregias
- Pan pita
- Salmas
- Pan integral
- 2 tazas de palomitas naturales
- Arroz integral o quinoa
- Arroz de coliflor
- 1 camote (90 gramos)

## VERDURAS

- 1 tza de brócoli
- cebolla
- Ajo
- Espinacas
- Pimientos
- Champiñones
- limón
- Jícama
- pepino
- Zanahoria

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

## PROTEÍNA

- Yogurt griego
- 120 g de pechuga de pollo
- 80 g de pechuga de pollo
- Cartón de huevo
- 40 g de queso panela
- 1 lata de atún
- 40 g de queso fresco
- 80 g de carne molida
- 120 g de pechuga de pollo
- 80 g de queso panela
- 2 reb de pechuga de pavo
- 120 g de pechuga de pollo
- 80 g de queso panela
- 80 g de pechuga de pollo
- 1/4 tza de queso cottage
- 80 g de pescado a la plancha
- 80 g de queso oaxaca
- 120 g de salmón



# 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

2

LÁCTEOS

1.5

FRUTAS

5

PROTEÍNAS

1

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: AVENA EN HOJUELAS

½ tza de avena en hojuelas (desde una noche antes dejala en agua toda la noche) y en la mañana agrega ½ taza de leche de almendras o de coco agrega 1 cdita de monk fruit, canela y vainilla, deja que se cuece agrega mermelada de frutos rojos: para la mermelada en un sartén agrega ½ taza de frutos con 3 cdas de chia + 1 cdita de monk fruit ponlo hasta que obtengas la consistencia de mermelada, ponla sobre tu avena y agrega ¼ taza de yogurt griego

2 cereales + 1 grasa + ½ lácteo + ½ fruta

## SNACK AM: 1 TAZA DE PAPAYA



## COMIDA: CREMA DE BROCOLI CON POLLO

120 g de pechuga de pollo

Para la crema: 1 taza de brócoli picado con 2 cdas de yogurt griego + 1/4 taza de leche de almendras con caldo de verduras o pollo

Procedimiento: En una olla a fuego medio agrega cebolla, ajo y ponlo a acitronar agregar el brócoli y licua todo, pasalo a un sartén con la leche de almendras y caldo de verduras, agrega sal y pimienta hierva por 20 min , de toppings agrega el yogurt griego.

3 proteínas + verduras + 1 lácteo

## SNACK PM: GELATINA LIGHT



## CENA: SANDWICH DE POLLO SPICY

2 reb de pan integral con 80 g de pollo desmenuzado con aderezo: 2 cdas de yogurt griego con 1 cdita de chile chipotle, sal y pimienta revuelve todo y forma el sandwich.

verduras + 2 proteínas + 2 cereales + ½ lácteo



# 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

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

1

LÁCTEOS

1

FRUTAS

7

PROTEÍNAS

1

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: OMELETTE VERDE

1 huevo con espinacas, sal y pimienta revuelve todo y forma el omelette rellena de 40 g de queso panela , champiñones, pimientos, cebolla y 3 cdas de frijoles molidos

2 proteínas + verduras + 1 leguminosa

## SNACK AM: 1 MANZANA CON LIMÓN Y TAJÍN



## COMIDA: ENSALADA DE CODITOS

2/3 taza de coditos 1 lata de atún verduras + como apio, cebolla, pimientos, etc 1/2 tza de yogurt griego + ¼ aguacate revuelve todo

2 proteínas + 2 cereales + 1 grasa sin proteína + 1/2 lácteo

## SNACK PM: ½ TAZA DE ELOTE DESGRANADO CON LIMÓN Y TAJÍN AGREGA ¼ TAZA DE YOGURT Y 40 G DE QUESO FRESCO DESMORONADO



## CENA: TACOS DE PICADILLO

3 tortillerías con 80 g de carne molida agrega muchas verduras ( sin PAPA (NO ES VERDURA, SIN ZANAHORIA) agrega salsa al gusto

1 cereal + 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

1/2

LÁCTEOS

1.5

FRUTAS

7

PROTEÍNAS

1

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: WRAP DE HUEVO

1 pan pita integral con 1 huevo revuelto con verduras como pico de gallo, pimiento, cebolla, tomate, espinacas, salsa al gusto

1 proteína + 2 cereales + verduras

## SNACK AM: ¼ TAZA DE YOGURT GRIEGO CON 5 FRESAS



## COMIDA: POLLO A LA PEANUT BUTTER

Pon a cocer 120 g de pollo a la plancha con salsa de soya reducida en sodio y 1 cda de crema de cacahuete agrega condimentos al gusto + 1 paquete de salmas

3 proteínas + verduras + 1 cereal + 1 grasa con proteína

## SNACK PM: BOWL DE JICAMA + PEPINO + ZANAHORIA + 1 MANZANA EN CUADRITOS LIMÓN Y TAJÍN



## CENA: PIZZADILLAS

3 tortiregias cada una con salsa de tomate casera de preferencia con 80 g de queso panela + 2 reb de pechuga de pavo agrega champiñones, espinacas, cebolla morada al gusto ( ponla en un sartén o en un hornito)

1 cereal + 3 proteínas + verduras





# 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)

0

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

0

LÁCTEOS

1.5

FRUTAS

6

PROTEÍNAS

2

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: AVOCADO TOAST

1 pan integral con  $\frac{1}{4}$  aguacate con 1 huevo estrellado encima, acompaña con 1 taza de papaya ( cómete primero el toast y luego la fruta)

1 cereal + 1 grasa + 1 proteína + 1 fruta

## SNACK AM: 2 TAZAS DE PALOMITAS NATURALES



## COMIDA: TERIYAKI FIT

120 g de pechuga de pollo en cuadritos marinado con 1 cdita de monk fruit, salsa de soya baja en sodio, acompaña con brócoli, coliflor, cebollín, zanahoria,  $\frac{1}{4}$  taza de arroz integral o quinoa

3 proteínas + verduras + 1 cereal

## SNACK PM: 1 CHOCOLATE TURÍN 70% CACAO + 5 FRESAS



## CENA: ENTOMATADAS

3 tortiregias con 80 g de queso panela o oaxaca con salsa de tomate acompaña con lechuga y verduras

1 cereal + 2 proteínas + verdura



# 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

4

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: WAFFLES ( puedes hacerlo en pancakes)

Licua. 1/2 tza de avena en hojuelas ¼ taza de leche de almendras o de coco con 1/4 plátano agrega canela, vainilla + 1 huevo ponlo en la wafflera o forma tus pancakes o mug-cake 1 minuto 40 segundos en el microondas y acompaña con 1 cda de crema de cacao o almendra

2 cereal + 1 proteína + ½ fruta + 1 grasa sin proteína

## SNACK AM: 1 TAZA DE PAPAYA



## COMIDA: PASTA FUEGO

2/3 taza de espagueti, ¼ taza de yogurt griego ( sin azúcar) + chile chipotle al gusto y condimenta al gusto agrega 80 g de pollo a la plancha y 40 g de queso panela.

Acompaña con una sopa de verduras

3 proteínas + ½ lácteo + 2 cereales + verduras

## SNACK PM: GELATINA LIGHT CON 3 CDAS DE YOGURT GRIEGO Y 1 CDITA DE MONK FRUIT O STEVIA



## CENA: ARROZ DE COLIFLOR

2 tazas de coliflor rallada ( ya los venden listos los bits) , agrega 80 g de queso panela en cuadritos, agrega ¼ aguacate , salsa de soya baja en sodio

verduras + 2 proteínas + 1 grasa sin proteína



# 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)

0

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

1

LÁCTEOS

1

FRUTAS

5

PROTEÍNAS

2

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: CAMOTE DULCE

2 reb de camote son aprox 90 g (pon a hervir el camote y después pártelo en rodajas, ponlo en el sartén a dorar un poco, sin aceite) , agrega a cada tapita ¼ tza de queso cottage y canela.

ACOMPañADO DE TÉ CHAI: Puedes usar 1 bolsita de chai, deja hervir 1/2 tza de agua con la bolsita de infusion de té chai, cuando este listo agrega 1/2 tza de leche de coco o de almendra, agrega canela y vainilla al gusta

1 cereal + 1 proteína

## SNACK AM: 1 TAZA DE PAPAYA CON 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE CON ½ TZA DE YOGURT GRIEGO



## COMIDA: TOSTADAS DE JAMAICA

Flor de Jamaica (pon a hervir flor de Jamaica y cuando este el agua guárdala para que te la tomes, enjuaga muy bien la flor) la vas a poner en el sartén con zanahoria, tomate, cebolla, espinacas, limón, chipotle y móntalas sobre 1 paquete de salmas agregar 1/4 aguacate acompaña con verduras al gusto agrega 80 g de pescado a la plancha

1 grasa sin proteína + 1 cereal + verduras + 2 proteínas

## SNACK PM: CHOCOLATE CALIENTE

1 tza de leche de almendras con 1 cda de cacao en polvo sin azúcar con 1 cdita de vainilla y canela. acompaña de 2 tazas de palomitas naturales



## CENA: CHAMPIÑONES CON QUESO

1 tza de champiñones asados en el sartén con salsa de soya baja en sodio agrega 80 g de queso oaxaca a derretir un poco y agrega salsa al gusto + 1 paquete de salmas

verduras + 2 proteínas + 1 cereal



# 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)

0

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

0

LÁCTEOS

1

FRUTAS

4

PROTEÍNAS

2

GRASAS

2

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: PEANUT BUTTER TOAST

1 reb de pan integral con 1 cda de crema de cacahuete con 1 tz de fresas.

ACOMPAÑADO CON UN CHOCOLATE CALIENTE: 1 tza de leche de almendras con 1 cda de cacao 100% organico sin azúcar con 1/2 sobre de stevia y vainilla al gusto

1 cereal + 1 grasa con proteína + 1 fruta

## SNACK AM: 1 CHOCOLATE TURÍN 70% CACAO CON TÉ DE MANZANILLA O EL QUE PREFIERAS



## COMIDA: TORRE DE BETABEL

1 betabel mediano/chico previamente cocido y en rodajas con hojas de espinacas + 20 g de queso de cabra y 120 g de salmón a la plancha agregar vinagre balsamico al gusto acompaña con ensalada fresca + ¼ tza de arroz integral o quinoa

4 proteínas + verduras + 1 cereal

## SNACK PM: JAMAICA ENCHILADA

1 tza de flor de jamaica natural (es libre tu puedes agregar más si quieres) 1 sobre de stevia + tajín bajo en sodio Haz agua normal, y guarda la flor de jamaica, escurre, lava super bien y seca agrega tajín y limón al gusto con tu endulzante y listo.



## 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.