



# 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 3

---

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 piña
- 3 manzanas
- 15 fresas
- 3 tza de papaya
- 1 plátano
- 3 guayabas
- 2 mandarinas
- 2 Aguacate
- Leche de almendras
- 2 cdas de coco rallado
- Canela
- Crema de cacahuete
- Vainilla
- 1 cda de cacao sin azúcar
- Monk fruit
- 10 almendras
- 1 lata de chile chipotle

## CEREAL

- Pan integral
- Salmas
- Avena en hojuelas
- Arroz integral o quinoa
- Tortiregias
- Ricecake
- Harina de avena
- 1/2 tza de arroz integral

## VERDURAS

- Mix de verduras
- Espinacas
- Arugula
- 1 betabel
- Lechuga
- cebolla
- tomate
- pimientos
- brocoli
- Coliflor
- Tomatillo
- Cilantro
- Ajo
- Calabacitas
- Jicama
- pepino
- Zanahorias
- Arroz de coliflor
- Champiñones
- Chile serrano
- Chile jalapeño
- Limón
- 1 berenjena
- Pico de gallo
- Portobellos

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

## AOA

- 40 g de pollo
- 120 g de carne molida de res
- 80 g de queso panela o oaxaca
- 80 g de queso panela o oaxaca
- Yogurt griego
- Cartón de huevo
- Claras de huevo
- 80 g de queso panela
- 2 huevos
- 120 g de salmón
- 80 g de queso panela o oaxaca
- 40 g de salmón ahumado
- 40 g de queso ricotta
- 120 g de pescado
- Yogurt griego
- 80 g de pollo
- 120 de atún
- Pechuga de pavo
- 20 g de queso panela o oaxaca
- 120 g de pescado
- 20 g de queso de cabra
- 120 g carne de res



# 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

2

FRUTAS

6

PROTEÍNAS

2

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: SANDWICH DE POLLO

2 reb de pan integral con 40 g de pollo a la plancha con verduras como pimiento, cebolla, tomate verduras al gusto con  $\frac{1}{4}$  aguacate

2 cereales + 1 proteína + 1 grasa

## SNACK AM: PIÑA COLADA

1 tza de leche de almendras con 1 tza de piña colada con 2 cdas de coco rallado + canela



## COMIDA: ESPAGUETI A LA BOLOÑESA

1 taza de calabacita rallada con  $\frac{1}{2}$  taza de pasta de tomate casera con 120 g de pollo o carne de res molida magra con 40 g de queso panela o oaxaca rallado encima agrega orégano y 1 paquete de salmas

verduras + 3 proteínas + 1 cereal

## SNACK PM: 1 MANZANA CON 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE



## CENA: BERENJENA GRATINADAS

1 berenjena partida por la mitad asada con ajo sal y pimienta con 80 g de queso panela o oaxaca agrega salsa al gusto meter al horno por 15 minutos acompaña con 1 paquete de salmas

verduras + 2 proteínas + 1 cereal



# 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)

0

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

1

LÁCTEOS

1.5

FRUTAS

7

PROTEÍNAS

2

GRASAS

3

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: QUESO EN SALSA

en una licuadora pon 3 tomates con ajo y cebolla , pasa la mezcla al sartén deja hervir un poco y agrega 80 g de queso panela o oaxaca

2 proteínas + verduras

## SNACK AM: CACAO OATS

desde una noche antes en un frasco de vidrio pon: 1/2 tza de leche de almendras con 1/2 tza de yogurt griego con 1 tapita de vainilla con 1 cda de cacao con 1 cdita de monk fruit con 1/4 tza de avena en hojuelas deja toda la noche y a la mañana siguiente agrega 3 cdas de yogurt griego y 5 fresas y 1 cda de crema de cacahuete



## COMIDA: CROQUETAS DE POLLO

necesitas revolver en un bowl: 1 huevo con 80 g de pollo desmenuzado con verduras picadas como pimientos, cebolla, ajo y lo que tu quieras , mezcla todo condimenta y forma las bolitas cocina en un sartén a fuego bajo, acompaña con ensalada fresca y 1/4 tza de arroz integral o quinoa

3 proteínas + verduras + 1 cereal

## SNACK PM: 1 TAZA DE PAPAYA CON 10 ALMENDRAS



## CENA: QUESADILLAS

3 tortiregias con 80 g de queso panela con verduras dentro como : champiñones, pimientos, cebolla, espinacas

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

0

LÁCTEOS

2

FRUTAS

7

PROTEÍNAS

2

GRASAS

3

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: MIGUITAS CON HUEVO

3 tortiregias en tiritas , con 2 huevos revueltos con pico de gallo al gusto y salsa

1 cereal + 2 proteínas + verduras



## SNACK AM: LICUADO DE MANZANA & CANELA

1 tza de leche de almendras con 1 manzana verde con 1 cdita de monk fruit + canela en polvo + 1 cda de crema de cacahuete



## COMIDA: TACOS DE SALMÓN AL TAJÍN

3 tortiregias directo en la lumbre con 120 g de salmón condimentado con limón y tajín agregale mucho! cocina por ambos lados y machacalo revuelve con ¼ aguacate y sirve sobre tus tostadas acompaña con ensalada fresca

1 cereal + 3 proteínas + 1 grasa + verduras



## SNACK PM: 10 FRESAS



## CENA: PORTOBELLOS RELLENOS

2 portobellos rellenos de 80 g de queso panela o oaxaca meter al horno por 15 minutos agrega salsa al gusto y acompaña con ensalada fresca + 1 paquete de salmas

verduras + 2 proteínas + 1 cereal





# 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

1

LÁCTEOS

2

FRUTAS

7

PROTEÍNAS

2

GRASAS

3

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: TOAST DE SALMÓN

1 reb de pan integral con  $\frac{1}{4}$  aguacate con 40 g de salmón ahumado agrega alcaparras libres y 40 g de queso ricotta

1 cereal + 2 proteínas + 1 grasa

## SNACK AM: 1 MANZANA CON 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE



## COMIDA: PESCADO EMPAPELADO

120 g de pescado con pimientos, cebolla, tomate, calabacita, cocina por 10-12 minutos en papel aluminio, acompaña con  $\frac{1}{4}$  aguacate +  $\frac{1}{4}$  taza de arroz integral o quinoa

3 proteínas + 1 grasa + 1 cereal

## SNACK PM: $\frac{1}{2}$ TAZA DE YOGURT GRIEGO CON 1 TAZA DE PAPAYA



## CENA: TACOS DE POLLO

3 tortiregias con 80 g de pollo a la plancha con tomate, cebolla, chile verduras al gusto

1 cereal + 2 proteínas + verduras



# 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

0

LÁCTEOS

2

FRUTAS

6

PROTEÍNAS

2

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: OMELETTE CON NOPALES

1 huevo con verduras como espinacas, nopales, cebolla, tomate, pimientos acompaña con 1 reb de pan integral

1 proteína + verduras + 1 cereal

## SNACK AM: 2 RICECAKES CON 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE Y ½ PLÁTANO ( FORMA UN SANDWICH)



## COMIDA: ENSALADA DE ATÚN

120 g de atún en agua drenado con pico de gallo con ¼ tza de yogurt griego con ¼ aguacate con 1 cda de chile chipotle , sal y pimienta acompaña con una sopa de verduras y 1 paquete de salmas

3 proteínas + verduras + 1 grasa + 1 cereal

## SNACK PM: 3 GUAYABAS



## CENA: ROLLITOS DE PECHUGA DE PAVO

2 reb de pechuga de pavo con 20 g de queso panela o oaxaca con 1 paquete de salmas y acompaña con un bowl de : brócoli, coliflor, pimientos, cebolla, tomate con salsa de soya baja en sodio

2 proteínas + 1 cereal + 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)

0

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

0

LÁCTEOS

2

FRUTAS

6

PROTEÍNAS

0

GRASAS

0

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: APPLE MUGCAKE

Licua: 2 claras de huevo con 1/2 taza de harina de avena con 1/2 manzana con canela, polvo para hornear, vainilla y monk fruit, ponlo todo en un molde apto para microondas mételo por 1:40 a 2:00 minutos cuando esté listo agrega 2 cdas de yogurt griego y la mitad de la otra manzana que primero la pondrás en el sartén con más canela, vainilla y monk fruit hasta que este medio caramelizada

2 cereales + 1 fruta + 1 proteína + 1/2 lácteo

## SNACK AM: 1 TAZA DE PAPAYA



## COMIDA: ENSALADA DE PESCADO

120 g de pescado a la plancha con calabaza + champiñones, 1/2 taza de garbanzos y 20 gramos de queso de cabra + condimentos al gusto + 1/4 taza de arroz integral.

4 proteínas + 1 leguminosa + verduras + 1 cereal

## SNACK PM: BOWL DE JICAMA + PEPINO + ZANAHORIA



## CENA: TACOS A LA MEXICANA

1 huevo revuelto con verduras pico de gallo + 3 tortillitas

1 proteínas + 1 cereal + 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: PANCAKES SALADOS

Licuar: 2 claras de huevo con  $\frac{1}{4}$  tza de avena condimentos salados, agrega sal y pimienta (puedes licuar espinacas también) en un sartén forma los pancakes agrega encima 1 huevo y  $\frac{1}{4}$  aguacate y salsa al gusto

1 cereal + 2 proteínas + verduras + 1 grasa

## SNACK AM: 2 MANDARINAS



## COMIDA: ORIENTAL BEEF BOWL

120 g de carne de res en cuadritos con verduras como brócoli, coliflor, pimiento, zanahoria con salsa de soya baja en sodio , 1 cdita de vinagre de arroz,  $\frac{1}{2}$  taza de arroz integral o quinoa

3 proteínas + 2 cereal + verduras

## SNACK PM: GELATINA LIGHT



## 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.