



# 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 4

---

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 papaya
- 2 mandarinas
- 4 manzanas
- 2 mangos
- 2 platanos
- 1/2 tza de Blueberries
- 5 fresas
- Crema de cacahuete
- Soya baja en sodio
- Jengibre en polvo
- Hummus
- Vanilla
- Monk fruit o stevia
- Tajin
- 4 Aguacates
- Gelatina light
- Pimienta
- Pam
- Frijoles
- Chile chipotle
- Sal
- 1 chocolate Turin 70% cacao
- Té de manzanilla
- Canela
- Golden milk o un café
- Salsa de tomate casera o marca amor amor
- Jamaica , limonada o agua natural
- Bolsa de infusion de té chai
- Salsa buffalo marca HELLO
- Palillos

## CEREALES

- 1 bote de Avena en hojuelas
- Arroz de coliflor
- 25 gr de Susalitas
- 1 paquete de pan integral
- 1 paquete de salmas
- 1 paquete de tortiregias
- 2/3 tza de pasta cocida
- 1 paquete de ricecakes
- 1/3 tza de elotitos
- 1/2 tza dde harina de avena

## VERDURAS

- Brocoli
- Zanahoria
- Cebolla
- Calabacita
- Pimientos
- Tomates
- Jicama
- Pepino
- Limon
- Chiles jalapeños
- Cilantro
- Espinacas
- Champiñones
- Nopales
- Coliflor
- Ajo
- Hierbas finas
- Lechuga
- Tomatillos verdes
- Chile serrano
- Rajas poblanas
- Espárragos

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

## AOA

- 1 tza de leche de almendras
- 1 carton de huevo
- 120 g de pechuga de pollo
- 80 g de queso panela o oaxaca
- 120 g de camarones cocidos
- 40 g de queso panela
- 120 g de carne molida de res
- 40 g de queso partisano
- Yogurt griego
- 2 reb de pechuga de pavo
- 40 g de queso panela
- 120 g de pechuga de pollo
- 40 g de queso panela
- 120 g de medallón de atún
- 80 g queso panela o oaxaca
- 2 reb de pechuga de pavo
- 120 g de pescado a la plancha
- 80 g de pollo en cuadritos
- 80 g de camarones
- 40 g de queso panela o oaxaca



# 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: SMOOTHIE ANTIINFLAMATORIO

1 tza de leche de almendras con 1 tza de papaya con 1 cda de crema de cacahuete con ¼ tza de avena en hojuelas licua todo y listo

1 fruta + 1 grasa + 1 carbohidrato

## SNACK AM: 2 MANDARINAS



## COMIDA: YAKIMESHI FIT

Arroz de coliflor , brócoli y zanahoria ( venden el mix listo) agrega cebolla , calabacita y las verduras que tu quieras pon a cocinar todo y cuando esté todo doradito agrega 1 huevo ( confía en mi) revuelve super bien agrega salsa de soya , jengibre el polvo opcional, y por otro lado pon a cocer 120 g de pechuga de pollo. junta todo y forma tu bowl.

4 proteínas + verduras

## SNACK PM: 25 GRAMOS DE SUSALITAS CON SALSA AL GUSTO



## CENA: SANDWICH VEGETARIANO

2 reb de pan integral con 2 cdas de hummus , con muchas verduras calabacita asada, pimientos, tomates, cebolla 80 g de queso panela o oaxaca

2 cereales + 1 grasa + 2 proteínas



# 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

0

LÁCTEOS

2

FRUTAS

6

PROTEÍNAS

0

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: FRENCH TOAST

en un bowl revuelve 2 claras de huevo con un chorrito de leche con 1 tapita de vainilla con 1 cda de monk fruit , sumerge 2 reb de pan integral por la mezcla y dora en el sartén por ambos lados en otro sartén pon 1 manzana caramelizada con 1 tapita de vainilla un chorrito de agua y 1 cda de monk fruit o stevia

1 proteína + 2 cereales + 1 fruta

## SNACK AM: BOWL DE JICAMA + PEPINO + ZANAHORIA CON LIMÓN Y TAJÍN



## COMIDA: CEVICHE DE CAMARONES

en un bowl mezcla 120 g de camarones cocidos , agrega verduras como tomate, cebolla, pepino, jicama , chile jalapeño al gusto ½ mango , cilantro ¼ aguacate y 3 limones revuelve todo deja reposando por mínimo 20 minutos , agrega salsa de soya baja en sodio y listo monta sobre 1 paquete de salmas

3 proteínas + 1 fruta + 1 cereal

## SNACK PM: GELATINA LIGHT LIBRE



## CENA: OMELETTE DE VERDURAS

revolver en un bowl 2 huevos , sal , pimienta , en un sartén pon poquito pam un disparo agrega espinacas, champiñones nopales, sirve sobre 1 pan integral

2 proteínas + 1 cereal



# 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)

1

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

0

LÁCTEOS

1

FRUTAS

7

PROTEÍNAS

1

GRASAS

3

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: HUEVOS AHOGADOS

necesitas 2 huevos estrellados al gusto , bañados con salsa roja o verde , agrega 40 gramos de queso panela y ½ tza de frijoles de olla

3 proteínas + 1 leguminosa

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



## COMIDA: TAQUITOS DE PICADILLO

3 tortiregias + 120 g de carne molida de res magra sin papa sin zanahoria , agrega calabacitas, champiñones, pimientos, tomate, cebolla , y agrega salsa tomate casera

1 cereal + 3 proteínas + verduras

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



## CENA: PASTA DE COLORES

2/3 tza de pasta cocida con 40 g de tu queso favorito puedes usar parmesano rallado con verduras como pimientos, brócoli, coliflor, tomate, cebolla, agrega limón , ajo, y hierbas finas

2 cereales + 1 proteína + 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)

1

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

1

LÁCTEOS

1

FRUTAS

7

PROTEÍNAS

3

GRASAS

4.5

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: SANDWICH

2 reb de pan integral con aderezo de : 2 cdas de yogurt griego con  $\frac{1}{4}$  aguacate con chile chipotle sal y pimienta con 2 reb de pechuga de pavo con 40 g de queso panela acompaña con lechuga, pepino, cebolla, tomate al gusto

1 grasa + 2 proteínas + verduras + 2 cereales +  $\frac{1}{2}$  lácteo

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



## COMIDA: TOSTADAS DE POLLO EN SALSA VERDE

en un sartén pon cebolla, tomate, cilantro verduritas al gusto con 120 gramos de pechuga de pollo, para la salsa verde necesitas: 1 chile jalapeño (opcional) , 2 tomatillos verdes cocidos , un puño de cilantro, 2 cdas de yogurt griego , ajo , cebolla , sal, pimienta, (licua todo y después ponla a hervir por 10 minutos) baña tu pollo previamente cocido y desmenuzado forma tus tostadas 1 paquete de salmas acompaña con una ensalada fresca y 40 g de queso panela rallado encima

4 proteínas + verduras + 1 cereal +  $\frac{1}{2}$  lácteo

## SNACK PM: 1 RICECAKE CON 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE Y $\frac{1}{2}$ PLÁTANO



## CENA: MOLLETE

1 reb de pan integral con  $\frac{1}{2}$  tza de frijoles molidos con pico de gallo al gusto y salsa agrega 40 g de queso panela o oaxaca rallado

1 cereal + 1 leguminosa + 1 proteína + 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

1/2

LÁCTEOS

2

FRUTAS

7

PROTEÍNAS

2

GRASAS

3.5

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: CREPAS DULCES

Licúa : ½ taza de avena en hojuelas con 2 claras de huevo con ¼ tza de leche de almendras sin azúcar + vainilla + canela + monk fruit o stevia al sartén a fuego bajo! cocina por ambos lados, por otro lado en un sartén pon ½ manzana cortada con vainilla, monk fruit y un poco de agua deja que hierva y listo rellena tu crepa con tu manzana caramelizada.

2 cereales + 1 proteína + ½ fruta

**SNACK AM: PREPÁRATE UN MATCHA LATTE, GOLDEN MILK O UN CAFÉ CON LECHE DE ALMENDRAS SIN ENDULZAR.**



## COMIDA: CEVICHE DE ATÚN ( RECUERDA PUEDES CAMBIAR LA PROTEÍNA A TU GUSTO)

120 g de medallón de atún deja marinando en limón , sals de soya y chile serrano por 15 minutos, por otro lado pica, tomate, cebolla, pepino, cilantro, jícama y ½ mango en cuadritos, cuando esté marinado el atún retira el líquido y revuelve con todas tus verduras picadas: monta sobre 1 paquete de salmas o sobre 3 tostadas de tortiregias agregales 1 cda de yogurt griego revuelto con sal pimienta y chipotle sobre cada tostada y fórmulas a tu gusto con ¼ aguacate entre todas las tostadas ( puedes hacerlo guacamole)

3 proteínas + verduras + 1 fruta + 1 cereal + 1 grasa + ½ lácteo

**SNACK PM: 1 RICECAKE CON 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE Y ½ TZA DE BLUEBERRIES**



## CENA: CALABAPIZZAS

Pon a hervir calabacitas y córtalas por la mitad, retira su relleno y agrega 80 g de queso panela o Oaxaca reducido en grasa con 2 reb de pechuga de pavo y baña de salsa de tomate casera o marca amor amor.

verduras + 3 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)

0

LEGUMINOSAS

LIBRES

VERDURAS

1.5

LÁCTEOS

1.5

FRUTAS

7

PROTEÍNAS

2

GRASAS

4

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: DULCE Y SALADO

1 ricecake con 1 cda de crema de cacahuete y ¼ plátano  
otro ricecake con ¼ aguacate con 1 huevo duro encima con sal pimienta y tomatito

1 cereal + 1 proteína + 2 grasas + ½ fruta

## SNACK AM: 1 MANZANA CON ¼ TZA DE YOGURT CON CANELA Y VAINILLA



## COMIDA: PESCADO CON RAJAS

120 g de pescado a la plancha acompañado con rajas poblanas con 3 cdas de yogurt griego con sal y pimienta agrega 1/3 tza de elotitos acompaña con muchas verduras como calabacita, pimiento, espárragos etc Acompaña con jamaica, limonada o agua natural

3 proteínas + 1 cereal + verduras + 1 lácteo

## SNACK PM: CHAÍ LATTE

Dejar hervir 1/4 tz de agua con la bolsita de infusión de té chaí en una olla, una vez que hierva y suelte el sabor, sirve en una taza con 1/2 tz de leche de almendras, agrega canela al gusto



## CENA: BONELESS

Vas a poner en un plato: 1/2 tza de harina de avena en otro plato pon 1 huevo y empieza a empanizar el pollo primero en el huevo y luego en la harina 80 g de pollo en cuadritos -si tienes airfryer ponlas por 15 min 205 grados C -si no tienes ponlo en el horno por 25 minutos 180 g C (ve calculando) Bañadas con salsa buffalo light marca HELLO

3 proteínas + 2 cereales



# 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

2

LÁCTEOS

1/2

FRUTAS

4

PROTEÍNAS

1

GRASAS

3

CARBOHIDRATOS



## DESAYUNO: CINNAMON ROLL

Aplasta 2 reb de pan integral con un rodillo , mezcla en un plato 1 cda de yogurt griego con 1 cdita de monk fruit úntalo en las rebanadas de pan y enrollado como un burrito , si puedes sellarlo con un palillo mucho mejor cuando ya este enrollado vas a sumergirlo en 1 huevo revuelto con canela y vainilla, cocina por ambos lados hasta que se cocine agrega mucha canela y 3 cdas de yogurt griego arriba de toppings

2 cereales + 1 proteína + 1 lácteo

## SNACK AM: BOWL DE JÍCAMA + PEPINO + ZANAHORIA



## COMIDA: TACOS GOBERNADOR

3 tortiregias con 80 g de camarones a la plancha agrega ½ tza frijoles en cada taco y 40 g de queso panela o oaxaca acompaña con salsa casera al gusto

3 proteínas + verduras + 1 leguminosa + 1 cereal

## SNACK PM: 1/2 TZA DE YOGURT GRIEGO CON 5 FRESAS + 1 CDA DE CREMA DE CACAHUATE



## 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.