nutrióloga
healthy to you
by LORENA MARYEL



Reto De Octubre

TUS 4 SEMANAS

DE

TRANSFORMACIÓN

Social Media



FOLLOW

@HEALTHY_TOYOU
@RETOSHEALTHYTOYOU

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 presenta 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 amor propio, en alcanzar tus metas y en despertar feliz

Recuerda, todo esta conectado y la comida que ingerimos tiene un impacto directo en nuestro cuerpo, mente y emociones.

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.

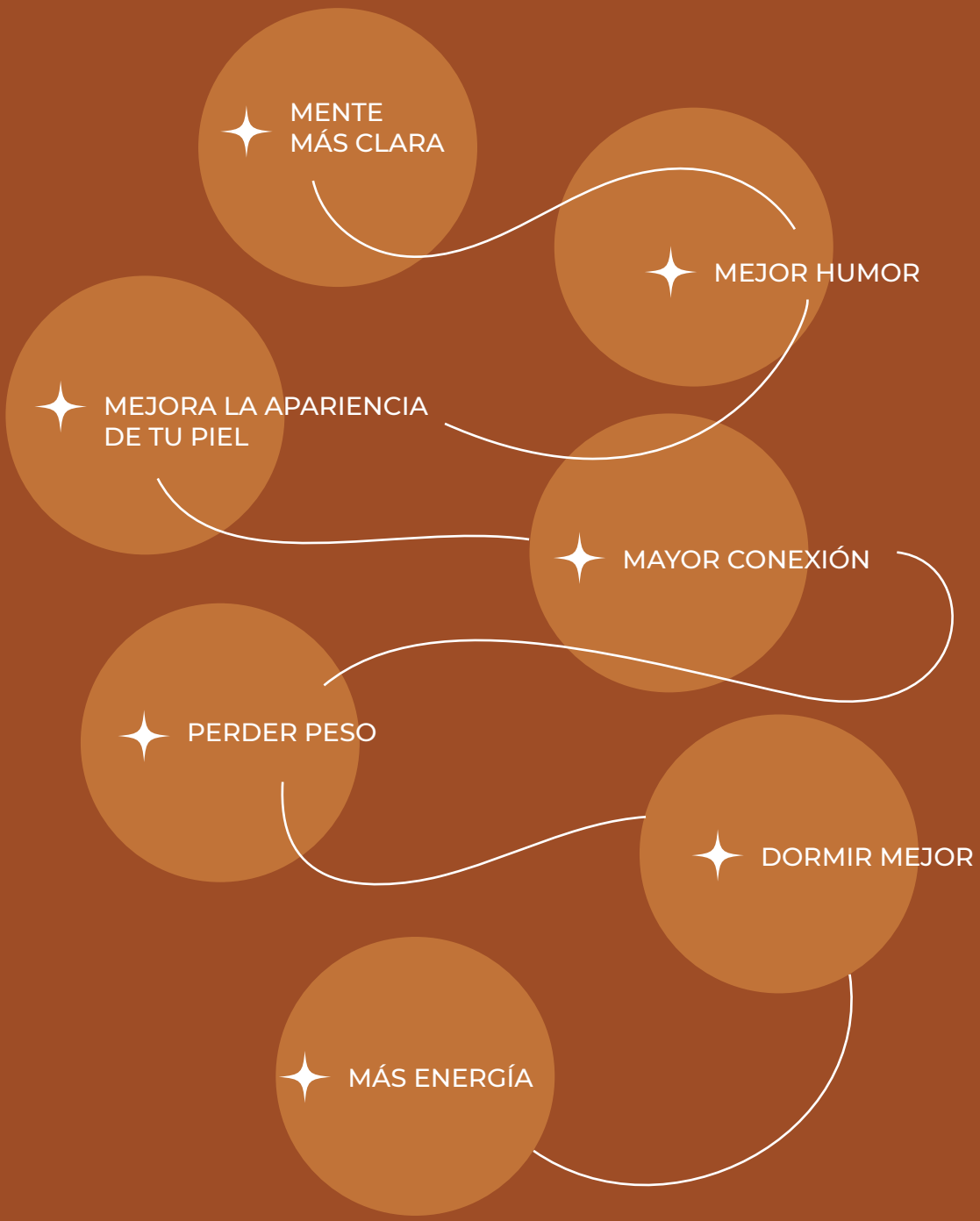
RECUERDA:

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



Al Iniciar El Proceso Se Liberan Toxinas

ASÍ QUE
ES NORMAL TENER
ALGUNOS DE ESTOS
SÍNTOMAS:

1. Dolor de cabeza leve.

2. Granitos o espinillas, tu cuerpo elimina toxinas por la piel.

3. Cansancio. (Intenta dormir lo suficiente por la noche para amanecer con más energía).

4. 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.

5. Inflamación. No te preocupes, tu cuerpo se está acostumbrando a comer frutas y verduras. (Recuerda mantenerte hidratada).

6. 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).

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.

GRASAS CON PROTEÍNA

LEGUMINOSAS

GRASAS

FRUTAS

LÁCTEOS

VERDURAS

CEREALES

PROTEÍNAS

Lista De Super

CADA SEMANA TIENE SU LISTA DE SUPER MERCADO.

Aquì Te Dejo Varios Tips

Fruta:

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.

*importante revisar porcion depende de que fruta elijas

Proteìna:

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)

Frutas Y Extras

- 1 pza de fruta de temporada
- 2 pzas de manzana
- 2 pzas de guayabas
- 1 domo de blueberries
- ½ pza de piña
- 1 domo de fresas
- Chile chipotle
- Mayonesa de aguacate
- Aceitunas
- Vinagre balsamico
- Sal
- Pimienta
- Púré de tomate
- Hierbas italianas
- Canela
- Vainilla
- Edulcorante 0 kcal
- Pesto
- Gelatina light
- Hierbas finas

Proteinas

- 1 paquete de huevos
- 100 gr de carne molida de res
- 1 kg de pollo
- 200 gr de pescado
- 1 envase chico de claras de huevo
- 60 gr de pechuga de pavo
- 100 gr de salmon
- 120 gr de falda de res
- 100 gr de atun en agua

Grasas Y Grasa CON PROTEINA

- 4 – 5 pzas de aguacate
- 100 gr de nuez
- 100 gr de almendras
- 100 gr de semillas de chia
- 100 gr de cacahuates naturales
- 1 envase de aceite de aguacate para cocinar
- 15 gr de chocolate 80% cacao

Verduras

- 1 kg de jitomate
- 3 pzas de cebolla
- 15 pzas dfe chile serrano
- 1 chile poblano
- 1 manojo de apio
- 1 bolsa chica de zanahorias baby
- 3 pzas de pimientos
- Bolsa de mix de hojas verdes
- ½ kg de zanahoria
- 1 domo de germen de alfalfa
- 1 lata de mix de verduras
- 1 domo de jitomate cherry
- 1 manojo de espinacas
- 3 – 4 pzas de pepino
- 1 manojo de cilantro
- ½ kg de limones
- 1 domo de champiñones
- 2 pzas de tomate bola
- 3 – 4 pzas de calabacita
- 1 pza de rabano
- 1 pza de brocoli
- 2 – 3 pzas de nopales
- 1 pza de jengibre

Cereales

- 1 bolsa de pan pita
- 1 caja de galletas salmas
- 1 bolsa de ries cakes
- 1 paquete de pan integral
- 1 kg de arroz integral
- 1 paquete de tostadas horneadas de nopal
- 1 paquete de tortiregias
- 1 kg de pasta integral
- 100 gr de hojuelas de avena
- 1 paquete de galletas marias
- 5 pzas de papa cambray

Leguminosas

- 100 gr de frijol
- Hummus individual (lo encuentras en Costco)

Lacteos

- 200 gr de queso panela
- 50 gr de queso feta
- 100 gr de requeson
- 100 gr de queso oaxaca
- 1 lt de leche de almendra sin azucar
- 1 envase chico de yoghurt griego sin azucar
- 100 gr de jocoque

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 GRASAS CON PROTEÍNA
- 2 LEGUMINOSAS
- LIBRES VERDURAS
- 3 GRASAS
- 1 FRUTAS
- 0 LÁCTEOS
- 3 CEREALES
- 9 PROTEÍNAS





Desayuno: WRAP DE HUEVO

1 pza de pan pita integral + 2 huevos revueltos a la mexicana + 30 gr de queso panela + ¼ de aguacate. Acompaña con chile chipotle al gusto

1 cereal + 3 proteinas + 1 grasa + verduras



Snack AM:

1 pza de fruta de temporada + 8 nueces

1 fruta + 1 grasa



Comida: CHILE RELLENO DE CARNE MOLIDA

1 chile poblano. Relleno de 90 gr de carne molida de res a la mexicana + 30 gr de queso panela en cuadritos. Baña en ½ taza de salsa de frijol y acompaña con 1 paquete de salmas

3 proteinas + 1 leguminosa + 1 cereal + verduras



Snack PM

Bastones de apio y zanahoria con 1 envase invidual de hummus (lo puedes encontrar en Costco)

1 leguminosa + verduras



Cena: VEGGIE WOK

90 gr de pollo + tiras de pimiento rojos y verdes + mix de hojas verdes + zanahoria rallada + germen de alfalfa ¼ de aguacate en cubitos + 2 rices cakes

3 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras

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	GRASAS CON PROTEÍNA	1	FRUTAS
0	LEGUMINOSAS	0	LÁCTEOS
LIBRES	VERDURAS	3	CEREALES
3	GRASAS	11	PROTEÍNAS





Desayuno: ENSALADA RUSA

90 g de pechuga de pollo deshebrada mezclada con zanahoria, ejote, chícharo y 1 cdita de mayonesa. Sirve sobre 1 rebanada de pan tostado

1 cereal + 3 proteinas + 1 grasa + verduras



Snack AM:

Cortar zanahoria en varas + 10 almendras

1 grasa con proteina + verduras



Comida: PESCADO A LA VERACRUZANA

120 gr de pescado guisado con jitomate y cebolla + pimiento morron agrega 5 pzas de aceitunas partidas a la mitad y acompaña con ¼ de taza de arroz integral

4 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack PM: GREEK SALAD

30 gr de queso feta con jitomate cherry, espinacas y pepino. Sazona con vinagre balsamico

1 proteina + verduras



Cena: CEVICHE DE MANZANA

90 gr de queso panela en cuadritos + 1 pza de manzana verde + pepino, apio, cilantro, cebolla, chile jalapeño + ¼ de aguacate. Sazona con limón, sal y pimienta. Acompaña con 2 tostadas horneadas de nopal

3 proteinas + 1 fruta + 1 grasa + 1 cereal + verduras

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)

2	GRASAS CON PROTEÍNA	1	FRUTAS
0	LEGUMINOSAS	0	LÁCTEOS
LIBRES	VERDURAS	3	CEREALES
2	GRASAS	9	PROTEÍNAS





Desayuno: SPINACH TACOS

3 tortiregias + 60 gr de requeson + espinaca finamente picada. Puedes acompañar con salsa casera al gusto y ¼ pza de aguacate

2 proteinas + 1 cereal + 1 grasa con proteina + verduras



Snack AM:

2 guayabas + 7 nueces

1 fruta + 1 grasa con proteina



Comida: CHICKEN ROLLS

120 gr de milanesa de pollo rellena de verduras de tu elección (puede ser ejotes, pimiento morron, calabaza etc). Acompaña con ½ taza de pasta integral sazonada con puré de tomate. Sazona con hierbas italianas al gusto

4 proteinas + 1 cereal + verduras



Snack PM

3 cdas de guacamole con palitos de zanahoria y pepino

1 grasa + verduras



Cena: LAS CLASICAS

3 tortiregias rellenas de 90 gr de queso oaxaca con champiñones y/o espinaca. Acompaña con ¼ de aguacate y pico de gallo al gusto

1 cereal + 3 proteinas + 1 grasa + 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)

0.5	GRASAS CON PROTEÍNA	1	FRUTAS
0	LEGUMINOSAS	0	LÁCTEOS
LIBRES	VERDURAS	3	CEREALES
3	GRASAS	10	PROTEÍNAS





Desayuno: BLUEBERRY HOTCAKES

Mezcla todos los ingredientes, 1/3 taza de harina de avena + ½ taza de claras + 2 cdas de leche de almendras + canela, vainilla y edulcorante 0 kcal. Toppings ½ taza de blueberries

1 cereal + 2 proteinas + 1 fruta



Snack AM: FRESH FRAPPÉ

Licua 1 taza de pepino picado + 1 cda de chía + limón y hielos + edulcorante al gusto

0.5 grasa con proteina + verdura



Comida: TOMATES RELLENOS DE POLLO

2 tomates bola, rellenos de 120 gr de guiso de pollo (preparalo como tu desees). Acompaña con 2 tostadas horneadas de nopal con ¼ de aguacate machacado y salsa casera al gusto

4 proteinas + 1 cereal + 1 grasa + verduras



Snack PM

3 rollitos de pechuga de pavo con 3 cdas de requeson bajo en grasa

1 proteina + 1 grasa



Cena: ENSALADA DE PESTO

Espinaca, jitomate cherry, zanahoria rallada, ½ taza de pasta cocida, 1 cda pesto, 90 g de salmón a la plancha

1 cereal + 3 proteinas + 1 grasa + 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)

1 GRASAS CON PROTEÍNA	1 FRUTAS
1 LEGUMINOSAS	0 LÁCTEOS
LIBRES VERDURAS	3 CEREALES
2 GRASAS	10 PROTEÍNAS





Desayuno: OMELETTE EN SALSA VERDE

2 huevos + ¼ taza de claras rellena de calabacitas y zanahoria. Baña en salsa verde y acompaña con 3 tortiregias + ½ taza de frijoles

3 proteinas + 1 cereal + 1 leguminosa + verduras



Snack AM:

14 pzas de cacahuates naturales + ½ taza de piña en cuadros con gotitas de chamoy sin azúcar

1 grasa con proteina + 1 fruta



Comida: SALPICÓN DE RES

120 g de falda de res mezclada con cebolla, pepino, lechuga, rábano, jugo de limón, sal, pimienta y orégano. Sirve con 2 tostadas horneadas de nopal y 1 rebanada de aguacate

4 proteinas + 1 cereal + 1 grasa + verduras



Snack PM

1 taza de gelatina light del sabor que tu prefieras

Libre



Cena: TUNA TUNA

90 g de atún con jitomate, cebolla, cilantro limón, 1 rebanada de aguacate y 3 galletas salmas

3 proteinas + 1 cereal + 1 grasa + 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	GRASAS CON PROTEÍNA	1	FRUTAS
0	LEGUMINOSAS	1	LÁCTEOS
LIBRES	VERDURAS	3	CEREALES
3	GRASAS	8	PROTEÍNAS





Desayuno: AVENA SABOR PAY DE LIMÓN

Mezcla 1 taza de yoghurt grigo sin azucar + 1 sobre de monk fruit + gotitas de limón. En un vaso colocar una galleta de base y sobre ella un poco de mezcla, después otra capa de galleta y así sucesivamente, hasta utilizar 5 piezas de galletas María. Agrega ½ taza de fresas rebanadas. Refrigerar y disfrutar

1 proteina + 1 cereal + 1 fruta



Snack AM: APIO Y JOCOQUE

Cortar apio en varas y acompañar con ¼ taza de jocoque + 10 almendras

1 lacteo + 1 grasa + verduras



Comida: CHOP SUEY

120 g de pechuga de pollo salteada con 1 cdita de aceite, brócoli, zanahoria, calabaza y pimiento. Condimenta con sal, pimienta. Acompañana con ¼ taza de arroz integral

4 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack PM

15 gr de chocolate amargo 80% cacao

1 grasa con proteina



Cena: TOAST

1 rebanada de pan integral, 90 g de pechuga de pavo o pollo, pepino, arúgula + ¼ de aguacate

1 cereal + 3 proteinas + 1 grasa + 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)

0 GRASAS CON PROTEÍNA	1 FRUTAS
0 LEGUMINOSAS	0 LÁCTEOS
LIBRES VERDURAS	1 CEREALES
2 GRASAS	6 PROTEÍNAS





Desayuno: HUEVO CON PIMIENTOS

2 pzas de huevo cocinados con 1 cdita de aceite de aguacate. Rellena 1 pimiento con el huevo revuelto y acompaña de ¼ de aguacate + cebollín y salsa casera al gusto

2 proteinas + 2 grasas + verduras



Snack AM:

Jugo verde sin fruta (Puedes checar mi reel de instagram destacado)
Link directo: https://www.instagram.com/healthy_toyou/reel/C3LIw-1L9qr/?hl=es

Verduras



Comida: POLLO A LAS FINAS HIERBAS

120 g de pechuga de pollo a la plancha sazonada con hierbas finas. Sirve con 2 tazas verdura al vapor y 5 papas cambray asadas

4 proteinas + 1 cereal + verduras



Snack PM

1 pza de manzana con limón y chamoy sin azúcar

1 fruta



Cena:

LIBRE (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.

CUALQUIER DUDA O COMENTARIO: LORENA.HEALTHY@GMAIL.COM