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.

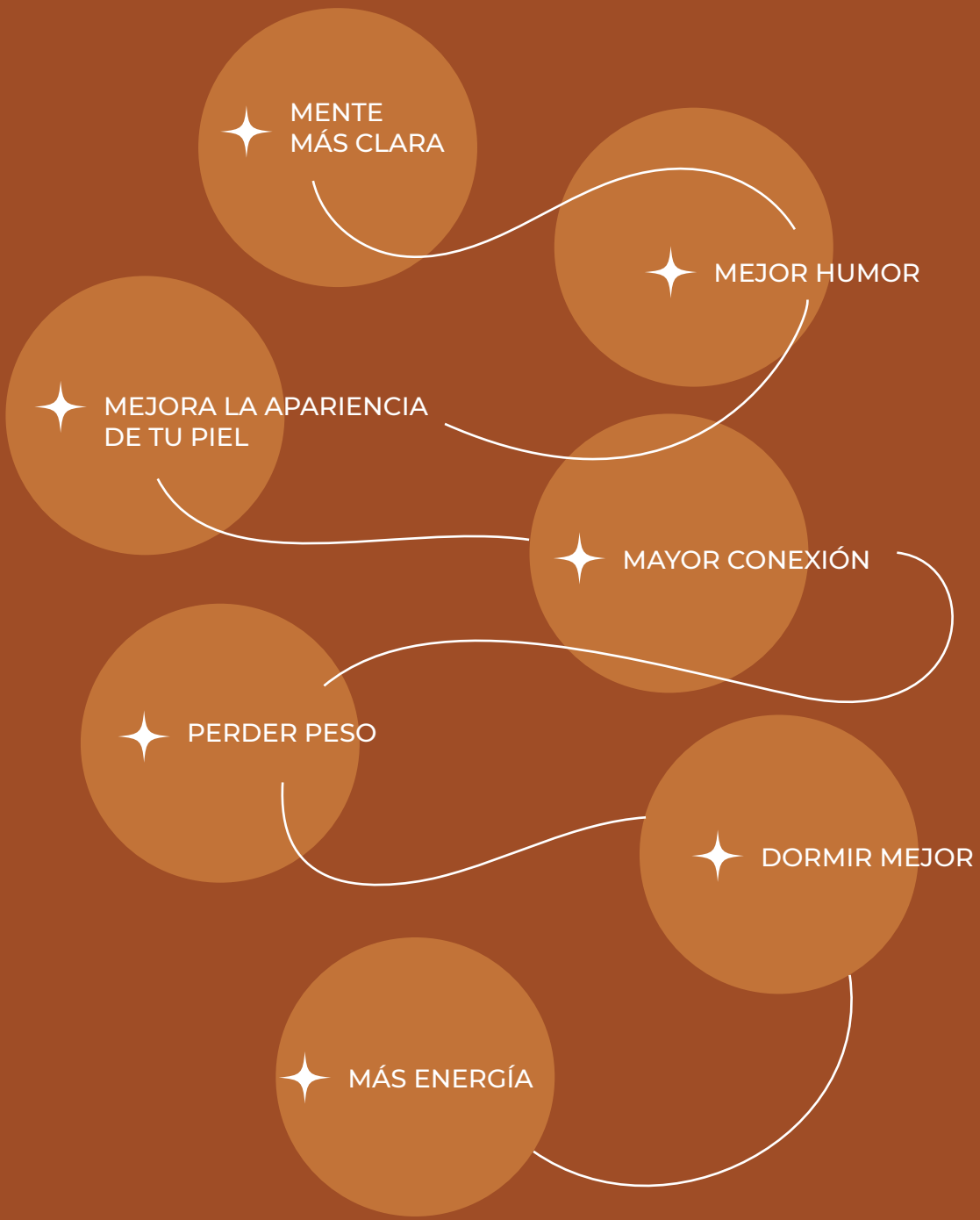
RECUERDA:

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 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.

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

- 3 pzas de fruta de temporada
- ½ pza de melon
- ½ pza de papaya
- 1 domo de frutos rojos
- 1 domo de fresas
- Aceitunas
- Gelatina
- Jengibre en polvo
- Canela
- Endulzante 0 kcal
- Matcha en polvo
- Pesto
- Proteina Habits
- Vainilla liquida
- Chamoy sin azucar
- Chile en polvo
- Pure de tomate
- Albahaca seca
- Aceite de oliva
- Vinagrte balsamico
- Grenetina en polvo

Proteinas

- 1 paquete de huevo
- 1 envase de claras de huevo
- 120 gr de tampiqueña
- 90 gr de atun
- 1 kg de pollo
- 500 gr de salmon
- 120 gr de molida de res
- 120 gr de molida de pavo
- 120 gr de pescado

Grasas Y Grasa CON PROTEINA

- 3 – 4 pzas de aguacate
- 100 gr de nueces
- 30 gr de ajonjoli
- 30 gr de chia
- 100 gr de cacahuates

Verduras

- 3 – 4 pzas de nopales
- 1 kg de jitomate
- 3 pzas de cebolla
- 15 pzas de chile serrano
- 3 – 4 pzas de cebolla cambray
- 3 – 4 pzas de pepino
- 1 pza de jengibre
- 1 pza de lechuga orejona
- 3 – 4 de pzas de pimiento morron
- 100 gr de ejotes
- 1 pza de rabano
- 1 manojo de apio
- 2 – 3 pzas de calabaza
- 1 manojo de perejil
- 2 hongos portobellos
- 1 pza de jicama
- 1 manojo de espinacas
- 1 manojo de champiñones
- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de esparragos

Cereales

- 1 caja de galletas salmas
- 1 paquete de tortiregias
- 1 paquete de pan thins
- 1 kg de arroz integral
- 1 kg de pasta integral
- 5 papas cambray
- 100 gr de quinoa

Leguminosas

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

100 gr de queso oaxaca

Lacteos

- 100 gr de queso oaxaca
- 200 gr de queso panela
- 1 lt de leche de almendra sin azucar
- 100 gr de queso mozarella
- 100 gr de queso panela

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)

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





Desayuno: HUEVO CON NOPALES

1 huevo + 1/2 taza claras de huevo revuelto con un poco de nopales, jitomate, cebolla. Acompaña con 1 paquete de salmas + ¼ de aguacate

3 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack AM:

Brochetas de fruta + 7 nueces, ½ pza de platano en cubitos. Arma tus brocheta y disfruta

1 fruta + 1 grasa con proteina



Comida: TAMPIQUEÑA

120 g de tampiqueña asada. Sirve con nopales asados y cebollitas cambray. Arma tus taquitos con 3 tortiregias y ¼ de aguacate

4 proteinas + 1 cereal + 1 grasa + verduras



Snack PM

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



Cena: TOAST DE ATUN CON ACEITUNAS

1 rebanada de pan thins + 90 gr de atun en lata de agua + 5 pzas de aceiteunas + pico de gallo. Arma tu sandwich con hojas de lechuega orejona y ¼ de aguacate

1 cereal + 3 proteinas + 2 grasas + 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
2 LEGUMINOSAS	0 LÁCTEOS
LIBRES VERDURAS	4 CEREALES
1 GRASAS	10 PROTEÍNAS





Desayuno: MOLLETES TRADICIONALES

2 pzas de pan thins + ½ taza de frijoles machacados + 45 gr de queso oaxaca en c/u + pico de gallo

2 cereales + 1 leguminosa + 3 proteinas + verduras



Snack AM:

Sticks de pepino con 3 cdas de hummus con 7 nueces troceadas

1 leguminosa + 1 grasa con proteina + verduras



Comida: FAJITAS DE POLLO

120 gr pechuga en fajitas con tiras de pimiento morrón, cebolla y sazonar con sal de mar +1/4 taza de arroz integral vapor + Ejotes al vapor con sal de mar

4 proteinas + 1 cereal + verduras



Snack PM:

1 taza de gelatina light del sabor que tu prefieras + 1 pza de fruta de temporada

1 fruta



Cena: ENSALADA DE NOPALES

Hierve nopales rebandos, cuela y revuelve con cebolla, jitomate, cilantro y rábanos crudos picados. Sirve con 2 tostadas horneadas de nopal y 90 g de queso panela en cuadritos + ¼ de aguacate

1 cereal + 3 proteinas + 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)

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





Desayuno: HUEVITO A LA MEXICANA

2 pzas de huevo preparado con pico de gallo. Acompaña con 3 tortiregias + ¼ de aguacate y salsa casera al gusrto si asi lo deseas

2 proteinas + 1 cereal + 1 grasa + verduras



Snack AM:

1 taza de melon

1 fruta



Comida: BOWL DE SALMÓN

Marina 120 g de salmón con jengibre en polvo. Asa a la plancha y sirve con pepino, apio, pimiento, 1 cdita de ajonjolí, ¼ taza de arroz cocido

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



Snack PM: MATCHA

1 taza de leche de almendras + 1 cdta de matcha + canela + endulzante 0 kcal al Gusto

Libre



Cena: PASTA AL PESTO

½ taza de pasta cocida salteada con ajo, cebolla, 2 cdas de pesto, calabaza asada, 90 g de pechuga de pollo o salmón

1 cereal + 1 grasa + 3 proteinas + 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	GRASAS CON PROTEÍNA	1	FRUTAS
1	LEGUMINOSAS	0	LÁCTEOS
LIBRES	VERDURAS	2	CEREALES
1	GRASAS	9	PROTEÍNAS





Desayuno: HUMMUS GRILLED SANDWICH

1 pza de pan integral + 2 cdas de hummus + 30 gr de queso oaxaca + 1 huevo revuelto con verduras. Acompaña con rodajas de jitomate y ¼ de aguacate

1 cereal + 1 leguminosa + 2 proteinas + 1 grasa + 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: TORTITAS DE CARNE

120 g de molida de res mezclada con cebolla, zanahoria y perejil. Cocina a la plancha y sirve con ensalada: espinaca, tomate cherry, apio, pepino + 5 papas cambray asadas sazonadas con lemon pepper

4 proteinas + 1 cereal + verduras



Snack PM

1 taza de papaya con canela + 7 nueces

1 fruta + 1 grasa con proteina



Cena: PORTOBELLOS RELLENOS

Rellena 2 portobellos de espinaca, cebolla y jitomate salteados, 90 g de queso mozzarella Hornea hasta gratinar

3 proteinas + 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)

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





Desayuno: SMOOTHIE

1 taza leche de almendras + 1 scoop de proteína Habits + ½ taza frutos rojos congelados con 2 cditas chía. Agrega canela y vainilla al gusto

3 proteinas + 1 fruta + 1 grasa con proteina



Snack AM:

Corta rodajas de jicamas (puedes insertar un palo de brocheta para que quede como plaeta, o bien puedes omitirlo) Agrega chamoy sin azucar y chile en polvo (Sirilio) NO exceder + limón. Por ultimo agrega 15 pzas de cacahuates troceados encima y disfruta ¡Yum!

1 grasa con proteina + verduras



Comida: ALBÓNDIGAS

Sazona 120 g de molida de pavo con sal y pimienta, forma bolitas y sella en un sartén. Agrega puré de tomate, espinaca, champiñones y 1/2 taza de pasta sin gluten cocida. Acomapaña con 2 tazas de vegetales al vapor

4 proteinas + 1 cereal + verduras



Snack PM

1 taza de gelatina light del sabor que tu prefieras

Libre



Cena: DOBLADITAS DE ESPINACA

3 tortiregias con espinaca asada con cebolla y agregar 90 gr de queso panela. Acompaña con salsa casera al gusto

1 cereal + 3 proteinas + 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	0	LÁCTEOS
LIBRES	VERDURAS	3	CEREALES
3	GRASAS	10	PROTEÍNAS





Desayuno: HUEVOS RANCHEROS

3 tortiregias. Colocar encima 2 huevos estrellados y salsa de jitomate . Decora con 1/4 aguacate, cebolla y cilantro al gusto +30gr de queso panela en cuadritos

1 cereal + 3 proteinas + 1 grasa + verduras



Snack AM:

Jugo verde sin fruta (Puedes checar mi reel de instagram destacado) + 10 almendras
Link directo: https://www.instagram.com/healthy_toyou/reel/C3LIw-1L9qr/?hl=es

1 grasa con proteina + verduras



Comida: ENSALADA GRIEGA

Ensalada con lechuga, jitomate cherry, cebolla morada, pimiento verde +120gr salmón asado con albahaca seca +1 cdita aceite de oliva y 2 cdas vinagre balsámico +1/4 taza de quinoa, mezclar todos los ingredientes ¡Yummy!

4 proteinas + 1 grasa + 1 cereal+ verduras



Snack PM: PICA FRESAS NUTRITIVAS

Checa mi tik tok: https://www.tiktok.com/@healthytoyou/video/7389818363918290181?is_from_webapp=1&sender_device=pc

1 fruta



Cena: ENSALADA DE PEPINO CON PANELA

Con un pelador hacer rebanadas de pepino delgadas, igual de zanahoria y mezclar con gotitas de limón, 1 cdita aceite de oliva, sal de mar y agregar 90gr cubitos de queso panela +1 salmas

3 proteinas + 1 grasa + 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)

0 GRASAS CON PROTEÍNA	1 FRUTAS
0 LEGUMINOSAS	0 LÁCTEOS
LIBRES VERDURAS	2 CEREALES
1 GRASAS	8 PROTEÍNAS





Desayuno: WAFFLES PROTEICOS

Checa mi tik tok: https://www.tiktok.com/@healthytoyou/video/7377425235273993478?is_from_webapp=1&sender_device=pc

1 cereal + 4 proteinas



Snack AM:

1 pza de fruta de temporada

1 fruta



Comida: PESCADO EMPAPELADO

120gr filete de pescado empapelado con espárragos, tiras de zanahoria y calabacita, 1 cdita aceite de oliva, sal y pimienta +1/4 taza arroz integral +Espárragos asados

4 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack PM

1 taza de gelatina light del sabor que tu prefieras

Libre



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