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.

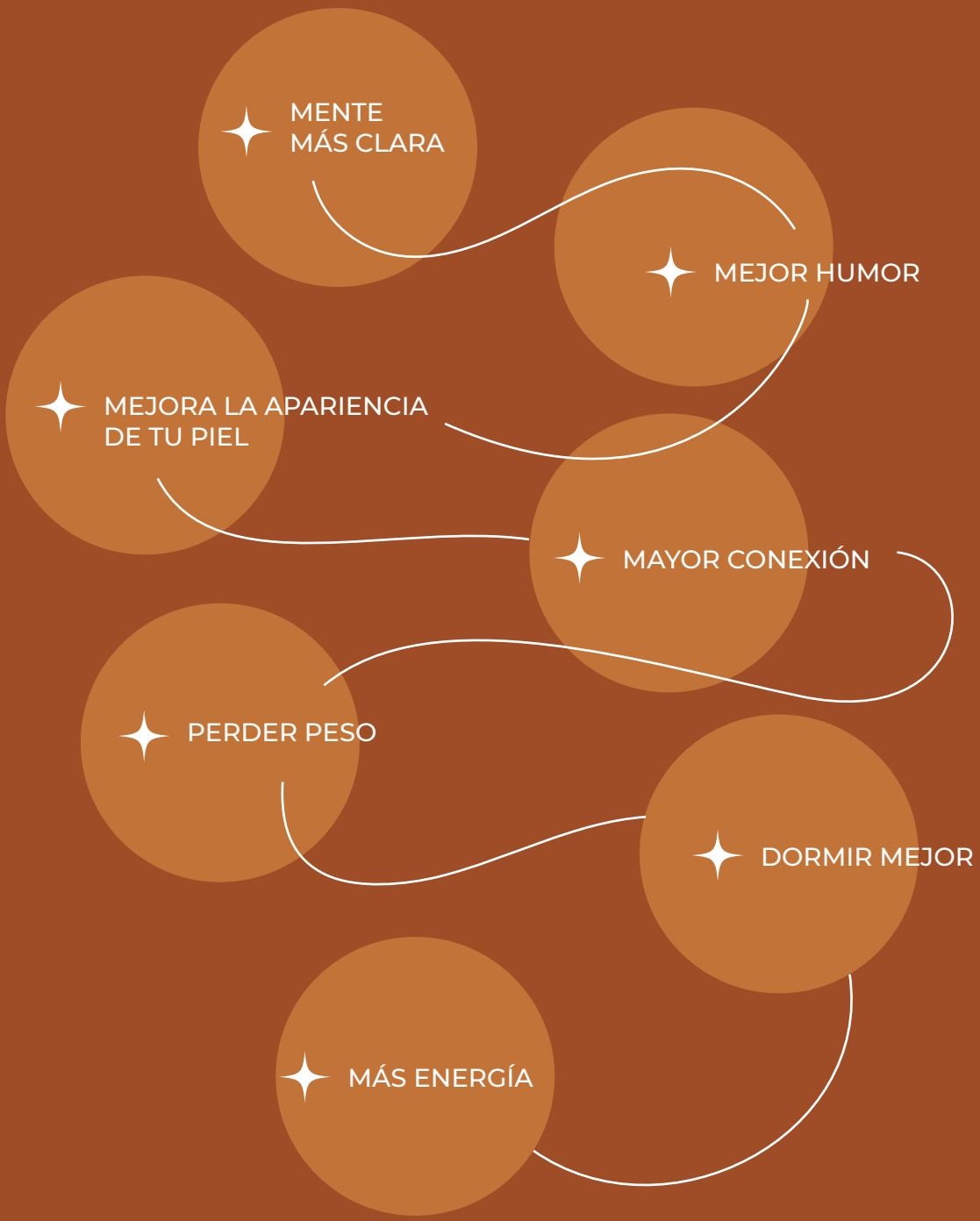
RECUERDA:

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 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.

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 pera
- 1 pza de manzana
- 1 pza de platano
- ½ pza de papaya
- 1 domo de blueberries
- 1 pza de fruta de temporada
- Canela en polvo
- Sal de Mar
- Oregano
- Aceite de oliva
- Chile en polvo
- Paprika
- Proteina Habits
- Vainilla liquida
- Pesto
- Tomillo
- Matcha en polvo
- Endulzante 0 kcal
- Chile chipotle

Proteinas

- 1 paquete de huevos
- 1 envase de claras huevo
- 120 gr de salmon
- 300 gr de atun
- 50 gr de pechuga de pavo
- 300 gr de carne molida de pavo
- 120 gr de carne de res
- 100 gr de pescado

Grasas Y Grasa CON PROTEINA

- 1 envase de aceite de aguacate
- 100 gr de almendra filetada
- 100 gr de crema de cacahuate sin azucar
- 100 gr de crema de almendra sin azucar
- 1 kg de aguacate
- 15 gr de chocolaye 80% cacao

Verduras

- 4 – 5 pzas de pepino
- 1 pza de col morada
- 2 manojos de espinaca
- 4 – 6 pzas de nopales
- 1 manojo de apio
- 1 pza de jengibre
- ½ kg de apio
- 1 domo de jitomate cherry
- 1 kg de jitomate
- 2 – 3 pzas de chayote
- 2 – 3 pzas de calabacita
- 4 – 5 pzas de zanahoria
- 1 domo de champiñones
- 1 manojo de esparragos
- 2 chiles poblano
- 1 bolsa de mix de hojas verdes
- ½ kg de limon

Cereales

- 1 caja de galletas salmas
- 1 paquete de tortiregias
- 1 pza de papa
- 1 bolsa de rices cakes
- 1 kg de arroz integral
- 1 paquete de tostadas horneadas

Leguminosas

- Hummus individual (lo encuentras en Costco)

Lacteos

- 300 gr de queso panela
- 1 lt de leche de almendra sin azucar
- 1 envase de yoghurt grieto sin azucar

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	2 CEREALES
3 GRASAS	9 PROTEÍNAS





Desayuno: HUEVOS CON ESPINACA

2 huevos + ¼ taza de claras + espinacas + 1 cdita de aceite de aguacate + 1 paquete de salmas

2 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack AM: POIRE

½ pera + 2 cdas de almendra filetada + canela en polvo. Parte la pera en rebanadas. Asa en el sartén con las almendras fileteadas y agrega canela en polvo al gusto

1 fruta + 1 grasa con proteina



Comida: SALMON ASADO

120 g de salmón asado con sal de mar, oregano + ensalada de pepino col morada+ 1/4 de aguacate con sal y limón + 2 tostadas horneadas de nopal

4 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack PM: JUGO VERDE

Espinaca, pepino, nopal, apio, jengibre y limón

Verduras



Cena: ENSALADA DE ATÚN

90 g de atún en lata (en agua) + limón al gusto + cuadritos de pepino y cebolla picada + jitomate cherry + 1 cdita de aceite de oliva y apio

3 proteinas + 1 grasa + 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)

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





Desayuno: PAVO A LA MEXICANA

90 g de pechuga de pavo con jitomate, espinacas, con 1 cdita aceite de aguacate + 3 tortiregias

3 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack AM:

1 pza de manzana con limon y chile en polvo

1 fruta



Comida: PICADILLO DE PAVO

120g de carne molida de pavo + chayote en cubos + calabacita en cubos+ zanahoria en cubos + paprika, sal de mar, orégano+ ½ papa en cubos

4 proteinas + 1 cereal + verduras



Snack PM:

Sticks de pepino con 3 cdas de hummus

1 leguminosa + verduras



Cena: PANELA ASADA

90gr queso panela asado
Servir sobre un nopal asado y el nopal sobre una tortilla de maíz
+Bañar con salsa de jitomate casera y decorar con 1/4 aguacate

3 proteinas + 1 cereal + 1 grasa + 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	2.5	CEREALES
3	GRASAS	10	PROTEÍNAS





Desayuno: SMOOTHIE DE CACAHUATE

1 taza leche de almendras o coco + 1 scoop proteína + ½ pza de plátano + 2 cditas de crema de cacahuate + espinaca le puedes poner hielo, canela y vainilla al gusto

3 proteinas + 1 fruta + 1 grasa con proteina + verduras



Snack AM:

1 rica cake con 2 cditas de crema de almendra

0.5 cereal + 1 grasa con proteina



Comida: YAKIMESHI

½ de taza de arroz blanco cocido + 1 cdita de aceite de aguacate + zanahoria, brocoli y calabaza. Agregar 120 g de la proteína de tu preferencia en cubitos

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



Snack PM:

Pepino, zanahoria o apio sal y chile en polvo

Verduras



Cena: ENSALADA DE PESTO

Ensalada de espinacas, jitomate cherry, champiñones +1 cda pesto +90 gr atún o pollo a la plancha

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
0	LEGUMINOSAS	0	LÁCTEOS
LIBRES	VERDURAS	3	CEREALES
3	GRASAS	9	PROTEÍNAS





Desayuno: HUEVOS ESTRELLADOS

2 huevos estrellados cocinados en 1 cdita de aceite de aguacate + sal y pimienta + essalada verde de espinacas + esparragos. Acompaña con 1 paquete de salmas

2 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack AM:

1 taza de papaya con canela + 7 nueces

1 fruta + 1 grasa con proteina



Comida: CARNE DE RES

120 g de res a la plancha + calabacines cambray a la plancha + 3 cdas de guacamole + ensalada verde al gusto+ 3 tortiregias

4 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack PM: JUGO VERDE

Espinaca, pepino, nopal, apio, jengibre y limón

Verduras



Cena: TOSTADITAS DE POLLO

90 g de pollo deshebrado + 3 cdas de guacamole untado en 2 tostadas susalia + lechuga + jitomatitos cherry

3 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + 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	GRASAS CON PROTEÍNA	1	FRUTAS
0	LEGUMINOSAS	0	LÁCTEOS
LIBRES	VERDURAS	2	CEREALES
3	GRASAS	8.5	PROTEÍNAS





Desayuno: SMOOTHIE GRIEGO

1/2 taza leche de almendras + ½ taza yogurt griego + 1/2 taza de blueberries + ½ scoop de proteína en polvo + espinacas congeladas. Agrega canela y vainilla al gusto

1.5 proteinas + 1 lacteo + 1 fruta + verduras



Snack AM:

15 gr de de chocolate amargo 80% cacao

1 grasa



Comida: FAJITAS DE POLLO

120gr de pechuga de pollo en fajitas asada con tomillo, sal de mar + 1 cdita de aceite de aguacate + cebolla morada + rajas de poblano + 3 tortiregias

4 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack PM

Pepino con sal y limón

Verduras



Cena: ENSALADA GREENS

2 tazas de greens (espinaca y arúgula previamente hidratados con 1 cda de aceite de oliva, vinagre balsámico y limón), agregar 90 g pavo o pescado en cubitos, pepino + jitomate, cebolla morada + 2 rices cakes

1 grasa + 3 proteinas + 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	GRASAS CON PROTEÍNA	1	FRUTAS
0	LEGUMINOSAS	0	LÁCTEOS
LIBRES	VERDURAS	3	CEREALES
3	GRASAS	10	PROTEÍNAS





Desayuno: ENSALADA DE NOPALES

Nopales preparados con jitomate, cebolla, cilantro, pepino, limón y 1 cdita aceite de oliva extra virgen +90 gr cubitos de queso panela +1 salmas

3 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack AM:

Pepino, zanahoria o apio sal y chile en polvo

Verduras



Comida: ENCHILADAS

3 tortiregias rellenas de 100 g de pechuga de pollo, salsa casera, 20 g de queso panela rallado. Sirve con 3 rebanadas de aguacate, lechuga, jitomate, rábano + 1 taza de sopa de verdura

1 cereal + 4 proteinas + 1 grasa + verduras



Snack PM: MATCHA

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

1 fruta



Cena: TOAST DE ATÚN

1 pan integral + 90 g de atún + apio en cubitos + zanahoria + 3 rebanadas de aguacate. Puedes agregar chile chipotle al gusto

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	3 CEREALES
1 GRASAS	6 PROTEÍNAS





Desayuno: AVO TOAST

1 pan integral tostado + 1 huevo estrellado con 1 cdita de aceite de aguacate + 30 gr de queso panela + ensalada de arugula y cherry con aderezo de vinagreta limón. Acompaña con 1 pza de fruta de tu eleccion

1 cereal + 2 proteinas + 1 grasa + 1 fruta + verduras



Snack AM: JUGO VERDE

Espinaca, pepino, nopal, apio, jengibre y limón

Verduras



Comida: HAMBURGUESA DE PAVO

2 panes thins
120gr carne molida de pavo en forma de hamburguesa con hierbas
+Jitomate, cebolla y la verdura que guste

2 cereales + 4 proteinas + verduras



Snack PM

Mix de hojas verdes con jitomates cherry. Sazona con vinagreta clasica

Verduras



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