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.

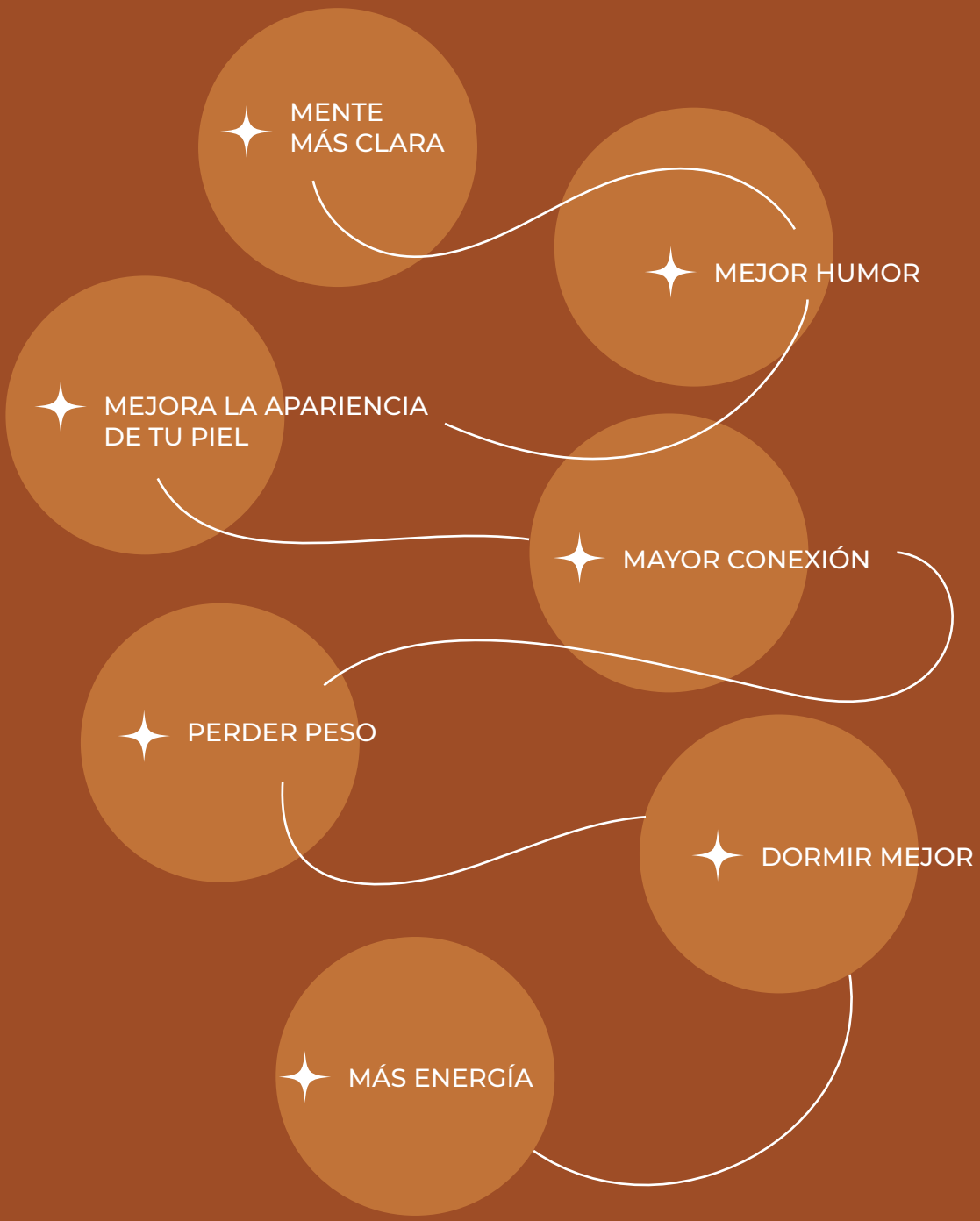
RECUERDA:

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 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.

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

- 2 pzas de fruta de temporada
- 1 pza de manzana
- 1 pza de platano
- 1 domo de fresas
- 1 pza de mandarina
- 1 pza de naranja
- Curcuma
- Pimienta cayena
- Canela
- Endulzante 0 kcal
- Vinagre balsamico
- Sal
- Pimienta
- Chile en polvo
- Chile en chipotle
- Cacao sin azucar
- Polvo para hornear
- Albahaca fresca
- Salsa de soya baja en sodio
- Proteina habits
- Puré de tomate
- Aceitunas
- Ajo
- Cafe

Proteinas

- 1 paquete de huevos
- 90 gr de salmon
- 1 envase de claras de huevo
- 90 gr de camarones
- 300 gr de pescado
- 500 gr de pollo
- 100 gr de surimi
- 100 gr de carne molida
- 60 gr de pechuga de pavo
- 30 gr de machaca
- 120 gr de filete de res

Grasas Y Grasa CON PROTEINA

- 1 envase de aceite de aguacate
- 100 gr de nueces
- 3 – 4 pzas de aguacate
- 100 gr de almendra filetada
- 100 gr de almendras
- 100 gr de crema de cacahuate sin azucar
- 15 gr de chocolate 80% cacao
- 100 gr de pistaches
- 30 gr de ajonjoli
- 100 gr de cacahuates
- 30 gr de nuez de la india

Verduras

- 2 – 3 pzas de pimiento
- 3 pzas de cebolla
- 3 – 4 pzas de zanahoria
- 1 pza de brocoli
- 1 bolsa de mix de hojas verdes
- 3 – 4 pzas de pepino
- 1 manojo de cilantro
- 100 gr de ejotes
- 2 – 3 pzas de chile poblano
- ½ kg de limon
- 1 pza de lechuga
- 1 domo de champiñones
- 1 manojo de apio
- 1 pza de berenjena
- 1 kg de jitomate
- 15 pzas de chile serrano
- 1 manojo de esparragos
- 1 pza de jicama
- 1 pza de betabel
- 2 – 3 pzas de chayote

Cereales

- 1 paquete de tortiregias
- 1 paquete de galletas salmas
- 100 gr de hojuelas de avena
- 1 lata de granos de elote
- 1 paquete de rices cakes
- 100 gr de quinoa

Leguminosas

- 100 gr de frijoles molidos
- 1 envase chico de hummus

Lacteos

- 300 gr de queso oaxaca light
- 1 lt de leche de almnedras
- 100 gr de jocoque
- 30 gr de queso mozarella
- 60 gr de queso ricotta
- 1 envase chico de yoghurt griego sin azucar
- 120 gr de queso panela
- 30 gr de queso feta

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)

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





Desayuno: CHAMPI OMELETTE

2 piezas de huevo entero + 30 gr de queso oaxaca light. Doblar formando un omelette y sellar por ambos lados hasta que este bien cocido con 1 cdita de aceite. Acompañar con 3 tortiregias

3 proteinas + 1 cereal + 1 grasa + verduras



Snack AM: GOLDEN MILK

1 taza de leche de almendras + una pizca de curcuma + ¼ cdita de pimienta cayena + canela + endulzante 0 calorias al gusto + 1 pza de fruta de temporada con 8 nueces

1 fruta + 1 grasa con proteina



Comida: CRUNCHY CRUNCHY IN MY TUMMY

Formar flautas con 3 tortiregias y rellena del siguiente guiso: pimiento en julianas + cebolla blanca cortada en cuadritos + zanahoria rallada. Sazona al gusto. Lleva a la air fryer u hornito a 300° F por 6 – 8 minutos. Servir y acompañar con salsa de tomate o verde casera y 90 gr de queso panela + ¼ de pza de aguacate + 1 cda de jocoque light

3 proteinas + 1 cereal + 1 grasa + verduras



Snack PM: BROCOLI CRUNCH

Bañar floretes de brocoli en la air fryer con 1 cdita de aceite y acompañar con 30 gr de queso mozarella o queso panela + 2 cdas de almendra filetada

1 proteina + 1 grasa con proteina verduras



Cena: SALMON BOWL

En un bowl servir: 90 gr de salmon a la plancha sazonado al gusto + arugula o lechuga + pepino en rodajas + cilantro + ejotes cocidos + ¼ de pza de aguacate. Servir con vinagreta ligera o vinagre balsamico + sal y pimienta al gusto con un paquete de salmas

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)

1	GRASAS CON PROTEÍNA	1	FRUTAS
0	LEGUMINOSAS	0	LÁCTEOS
LIBRES	VERDURAS	3	CEREALES
1	GRASAS	8	PROTEÍNAS





Desayuno: CREPAS SALADA

Licua la siguiente mezcla:
¼ taza de avena cruda + 2 claras de huevo + 3 cdas de agua + sal y pimienta. Forma crepas extendidas en el sartén. Enrolla y rellena con 30 gr de queso ricotta + rajas poblanas con 3 cdas de granos de elote. Baña en salsa verde o de tomate casera.

2 cereales + 2 proteinas + verduras



Snack AM:

1 pza de manzana en rodajas con limón y chile en polvo al gusto

1 fruta



Comida: POBLANO

2 chiles poblanos. Rellenar con 90 gr de camarones guisados con chile, tomate y cebolla finamente picado + 30 gr de queso oaxaca light. Baña en crema spciy (3 cdas de yoghurt griego sin azúcar + ½ pza de chile serrano + sal con ajo,cebolla y pimienta). Acompaña con 1 paquete de salmas

4 proteinas + 1 cereal + verduras



Snack PM:

½ taza de yoghurt griego sin azúcar + 10 almendras

1 proteina + 1 grasa con proteina



Cena: GREEN WRAPS

En un plato servir en hojas de lechuga, tiras de champiñones guisadas en el sartén con cebolla y 1 cdita de aceite + ¼ de aguacate en cubitos. Agrega limón , sal y pimienta + 30 gr de queso ricotta espolvoreada

1 proteina + 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)

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





Desayuno: HOTCAKES DE CACAO

Licuar 1/3 taza de avena + 1/2 taza de claras de huevo, 1 cda de cacao sin azúcar, pizca polvo para hornear y 1 cda de leche de almendras. Prepara y añade como topping: 1/2 pza de plátano rebanado

1 cereal + 2 proteinas + 1 grasa + 1 fruta



Snack AM:

Bastones de apio con 1 cda de crema de cacahuate sin azúcar

1 grasa con proteina + verduras



Comida: BERENJENA ASADA CON ALBAHACA Y TOMATE

1 berenjena chica + 120 gr de queso panela en laminas + 2 tomates medianos en rebanadas gruesas + pimienta cayena + albahaca fresca y sal

4 proteinas + verduras



Snack PM: SWEET RICE CAKE

2 rices cake + 1 cda de crema de almendras sin azucar + ½ taza de fresas rebanadas. Añade canela en polvo

1 cereal + 1 grasa con proteina + 1 fruta



Cena: PESCADISIMO

90gr pescado asado con hierbas + Espárragos salteados con champiñones y 1 cdita aceite de oliva, sal de mar y ajo al gusto + 2 tostadas horneadas de nopal con 1 cda de guacamole c/u

3 proteinas + 2 grasas + 1 cereal + 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)

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





Desayuno: CHICKEN SALAD

2 pzas de rices cakes + 60 gr de pollo desmenuzado + ¼ de aguacate + pico de gallo. Agrega a tus rices cakes los ingredientes previamente sazonados y acompaña con 1 taza de fruta de tu eleccion

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



Snack AM:

Jitomates cherry partidos a la mitad con 30 gr de queso feta espolvoreado

1 proteina + verduras



Comida: PECHUGA A LAS HIERBAS

120 gr de pechuga de pollo sazonada con perejil, albahaca seca + 1 cdita de aceite de aguacate y sal de ajo + ½ taza de arroz integral. Acompaña con ensalada verde

4 proteinas + 1 grasa + 1 cereal + verduras



Snack PM: PISTACHES CON CHOCOLATE

Derrite 15 gr de chocolate sin azucar + 80% cacao y cubre 15 pistaches, congela por unos minutos y disfruta

1 grasa + 1 grasa con proteina



Cena: ROLLITOS DE SURIMI

Laminas de jicama + 1 taza de surimi + pepino, zanahoria rallado + 2 cdas de ajonjoli y chile al gusto. Rellena tus laminas de jicama con los ingredientes previamente mencionados. Decora con ¼ de aguacate + 1 cdita de salsa de soya baja en sodio y ajonjoli

2 proteinas + 1 grasa con proteina + 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	2	FRUTAS
0	LEGUMINOSAS	0	LÁCTEOS
LIBRES	VERDURAS	2	CEREALES
2	GRASAS	10	PROTEÍNAS





Desayuno: SMOOTHIE CHOCOLATOSO

1 taza leche de almendras sin azucar + 1 scoop proteína Habits + 1 cda cacao sin azúcar, ½ pza de platano. Agrega canela y vainilla al gusto. Si lo deseas puedes decorar tu vaso con spread de crema de avellana (opcional) ¡Agrega hielos y buen provecho!

3 proteinas + 1 fruta + 1 grasa



Snack AM: SWINKLES HEALTHY

Betabel rallado con limón, sal, chamoy sin azucar. Agrega un puño de cacahuates naturales para tener un sabor crunchy

1 grasa con proteina + verduras



Comida: LASSAGNA DE CHAYOTE

Chayote en rebanadas delgadas y colocar 120 gr de carne molida entre cada capa. Bañar con salsa de tomate natural y 1 cda de aceitunas. Acompaña con ¼ taza de pasta integral sazonado al gusto

4 proteinas + 1 cereal + 1 grasa + verduras



Snack PM: PICA MANDARINAS

Checa mi tik tok: https://www.tiktok.com/@healthytoyou/video/7382712687056178437?is_from_webapp=1&sender_device=pc

1 fruta



Cena: CHILE RELLENO

1 chile poblano tatemado y sin cáscara, rellenar con 90gr queso oaxaca o panela y bañar en salsa de jitomate acompaña con verduras al vapor de tu elección y 1 paquete de galletas salmas

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
2 LEGUMINOSAS	0 LÁCTEOS
LIBRES VERDURAS	2 CEREALES
2 GRASAS	10 PROTEÍNAS





Desayuno: ENFRIJOLADAS

3 tortiregias rellenas de 30 g de pechuga de pollo cada una. Baña con salsa: ½ taza de frijoles molidos Sirve con ¼ de aguacate, lechuga y jitomate y 30 gr queso panela rallado. Decora con cilantro y cebolla al gusto

4 proteinas + 1 leguminosa + 1 grasa + verduras



Snack AM:

1 taza de bastones de apio con 1 naranja en gajos

1 fruta + verduras



Comida: YAKIMESHI DE QUINOA

Asar cebolla, zanahoria y calabacita con 1 cdita aceite de aguacate, agregar ¼ taza quinoa ya cocida y cocinar con 120gr pescado a la plancha con espárragos asados al gusto

4 proteinas + 1 cereal + 1 grasa + verduras



Snack PM: GOLDEN MILK

1 taza de leche de almendras + una pizca de cúrcuma + ¼ cdta de pimienta cayena + canela + endulzante 0 kcal al gusto

Libre



Cena: HUMMUS TOAST

1 rebanada de pan integral tostado, 2 cucharada de hummus, 60 gr de pechuga de pavo, arúgula y pepino

1 cereal + 1 leguminosa + 2 proteinas + 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)

2 GRASAS CON PROTEÍNA	1 FRUTAS
1 LEGUMINOSAS	0 LÁCTEOS
LIBRES VERDURAS	2 CEREALES
2 GRASAS	7 PROTEÍNAS





Desayuno: HUEVOS CON MACHACA

2 huevos enteros + 30 gr de machaca. Acompaña con 4 cdas de frijol negro machacado + pico de gallo + salsa casera al gusto. Acompaña con 1 salmas

3 proteinas + 1 grasa + 1 leguminosa +1 cereal + verduras



Snack AM:

Manzana con crema de cacahuate
1 manzana + 1 cda de crema de cacahuate sin azúcar

1 fruta + 1 grasa con proteina



Comida: ROLLITOS DE RES RELLENO DE VERDURAS

120 gr de filete de res + 1 cdita de aceite de oliva y un ajo pequeño picado finamente. +pimiento, zanahorias, ejotes,cebolla finamente picada. Acompaña con 3 tortiregias

4 proteinas + 1 grasa + 1 cereal verduras



Snack PM: ICED LATTE

1 taza de leche de almendras sin azúcar + café y endulzante 0 calorias al gusto acompaña con un puño de nuez de la india

1 grasa con proteina



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