

LISTA DE SUPERMERCADO

Antes de empezar te recomiendo que selecciones con antelación las recetas de la semana y hagas la lista de la compra en base a estas. Si puedes compra dos o tres veces a la semana para que los ingredientes estén más frescos.

¡No olvides revisar tu despensa y nevera! Previo a ir al supermercado y marca lo que ya tienes en casa

SEMANA 1- Día 01 al 07

Comprar Lo tengo

FRUTAS Y VEGETALES

VEGETALES

- Espinaca.
- Tomate.
- Zanahoria.
- Rúgula.
- Calabacín/Zucchini.
- Brócoli.
- Aguacate.
- Champiñones.
- Espinaca.
- Champiñones Portobello.
- Kale.
- Espárragos.
- Alcachofa.

FRUTAS

- Limón.
- Bayas (Fresa, mora, arándano, cereza, frambuesa)
- Manzana verde.
- Piña.

GRANOS Y SEMILLAS

- Quinoa.
- Mantequilla de almendras.
- Nueces.
- Hummus.
- Arroz integral.
- Almendras.
- Pistachos.

PROTEÍNA

- Semillas de sésamo, chía, hemp, amaranto, linaza.
- Pechuga de pavo.
- Huevo.
- Salmón.
- Pescado blanco.
- Atún fresco.
- Pechuga de pollo.

BEBIDAS

- Leche de almendras.
- Té verde.

OTROS

- Chips de kale/remolacha /batata
- Queso feta descremado
- Queso de almendras
- Torta/galleta de arroz inflado
- Pan integral o Ezequiel
- Stevia
- Yerbabuena
- Chocolate oscuro 70%.



¡Hidrátate!

Toma agua, ya que uno de los síntomas de deshidratación es sentirte agotado. Si te sientes así, muchas veces lo asocias a ansiedad hambre o ganas de comerte un dulce. Cambia esos síntomas por un vaso de agua.

Con solo este vaso puedes reducir la fatiga, te sientes mejor, limpias tus riñones, mantienes una piel linda ya que hidratas las células ayudando a que tus fluidos corporales estén saludables, en conjunto con una buena digestión.

ALIMENTOS QUE DEBES INCLUIR Y EXCLUIR

INCLUIR ✓	EXCLUIR X
<i>Vegetales y frutas enteras</i>	<i>Leche de vaca - Lácteos completos</i>
<i>Arroz integral – Quinoa - Granos</i>	<i>Trigo – Pasta – Pan blanco</i>
<i>Leche Almendras - Pan sin Gluten</i>	<i>Azúcar - Harina refinada – Crystal Light</i>
<i>Semillas de Chía – Hemp - Linaza</i>	<i>Enlatados – Embutidos - Coca light</i>
<i>Té verde - Té de Jamaica</i>	<i>Refrescos - Alcohol - Nata</i>
<i>Pescados – Huevos - Pollo</i>	<i>Carnes rojas – Mantequilla - Cerdo</i>
<i>Frutas – Nueces - Semillas</i>	<i>Dulces – Galletas – Tortas - Helado</i>

PLAN DE ALIMENTOS

Semana 1

Día	DESAYUNO 7:00am-8:30am	MERIENDA 10:00am	ALMUERZO 1:00pm-2:00pm	MERIENDA 4:00pm	CENA 7:00pm-8:30pm
8	Agua tibia con limón (al levantarte) + 1 torta de arroz inflado 2 claras con rúgula, tomates y queso feta descremado o de almendras	½ manzana con chía y canela + Te Verde s/azúcar	CEVICHE - 2 manos de vegetales (Rúgula, Kale espinacas, tomate, zanahoria y pimentones al grill) + ½ taza de chips de batata al horno + 1 taza de Ceviche o pescado al grill	2 puños de Almendras + Té Verde con Menta	1 taza de calabacín + brócoli, zanahorias y espárragos al grill + 1 palma de pollo con tomate y 1 cda quinoa
9	Agua tibia con limón (al levantarte) + "TE HACE SENTIR BIEN" + 1 Puño de almendras	2 cuadritos de chocolate oscuro + ½ taza de fresas	GRILLED SEABASS - 1 Palma de pescado blanco con alcaparras + 2 tazas de ensalada (Espinacas + zanahoria + pimentón y nueces) + 2 cdas de arroz integral o ½ taza de chips de batata	1 taza de chips de kale al horno + limonada	Avocado Sándwich: 2 lonjas aguacate esparcido en ½ lonja de Ezequiel + 1 huevo + rúgula y tomate y pimentón rojo
10	1 Superfood Pancakes (receta abajo) + Omelet de 2 claras de huevo con espinacas, tomates y pimentón rojo	1 puño de pistachos y Nueces + Té Verde matcha con Limón	EGG SALAD – 2 huevos sancochado en trocitos con + 1 taza de Kale, fresa picada zanahoria + almendras fileteadas + 3 cdas de quinoa o lentejas	1 taza de palitos de celery con 1 cdita de tahini	PINK SHAKE + 1 taza de palitos de zanahorias con hummus
11	Agua con limón + PROTEIN SHAKE: 1 Taza de leche de almendras + 1 cda de chía, Hemp, canela, vainilla	Cafecito con leche de almendras o coco sin azúcar	SALMON THAI SALAD – 1 palma de salmón al grill con salsa de soya + 1 taza de vegetales al grill (Berenjena + espárragos brócoli y pimentón rojo + ½ taza de chips de batata al horno	1 puño de Zanahorias con 1 cdita de humus + Cualquier Té/s/ Azúcar	Asian Salad: 2 tazas de Espinacas, lechuga, zanahoria rallada + 1 palma de Atún al grill con semillas de sésamo
12	Agua tibia con limón (al levantarte) BERRY PROTEIN SHAKE + 1 Puño de Nueces	1 manzana + 1 puño de almendras + Limonada con Stevia	PAN SEARED TUNA - 1 palma de atún fresco sellado con semillas de sésamo + Ensalada (Kale Espinaca + zanahoria rallada) + ½ taza de chips de batata al horno	1 puño de Nueces + 2 cuadritos de chocolate oscuro	1 lonja de berenjena al grill con rúgula y espinacas encima + un huevo poche y 1 cdita de queso de almendras
13	1 torta de arroz integral inflado + 1 cda de mantequilla de almendra + 1 cda de chía y fresas + 1 huevo sancochado	1 taza de palomitas de maíz + té verde	CHEAT MEAL UNICAMENTE VIGILA TUS PORCIONES	Limonada con stevia o cafecito	1 palma de Atún al grill + 2 tazas de ensalada verde con almendras fileteadas + ½ taza de crema de berenjena
14	½ lonja de pan integral + 3 claras de huevo con rúgula, tomate y aguacate + cafecito con leche de almendras	2 lonjas de piña o media taza de frutos rojos (fresas, cerezas o arándanos)	CHICKEN AVO WRAP– 1 palma de pechuga pollo en tiritas + 2 cditas de quinoa + rúgula + Espinacas + tomate + zanahoria + 2 lonjas de aguacate ENVUELTO en una hoja de lechuga romana	1 torta de arroz inflado con mantequilla de almendras y Chía	"TE HACE SENTIR BIEN" + Agua tibia con limón + 1 taza de palomitas de maíz naturales

Aprende a hacer JUGOS VERDES deliciosos.

BERRY PROTEIN SHAKE

- ½ Puño de Blueberries o fresas + 1 puño de kale.
- 1 taza de leche Almendras SIN azúcar.
- 1 cda de Chía + 1 cda de Hemp + stevia.

PINK SHAKE

- ½ lonja de piña + 1 limón.
- 1 taza de té rojo o de Jamaica + 1 puño de espinacas.
- 1 cda Linaza y semillas de Chía.

TE HACE SENTIR BIEN

- 1 limón exprimido + ½ manzana verde.
- 1 taza de Jamaica o té verde + 1 puño de espinacas.
- 1 cda semillas de Chía y Hemp + Stevia (opcional)

FULL ANTIOXIDANT STRENGTH

- ½ taza de fresas en conjunto con frambuesas.
- 1 ½ taza de té verde o de Jamaica + hielo.
- 1 taza de Kale + Limón y 1 cda de linaza.

WATERMELON CLEANSE

- 1 taza de kale o espinacas.
- 1 taza de té verde + 1 cdita de Moringa.
- 1 cda semillas de Chía y Hemp.
- ½ taza de sandia

DETOX GREEN APPLE

- ¼ de manzana verde.
- 1 ½ taza de té rojo o de Jamaica + hielo.
- 1 taza de kale + stevia + Hemp.
- 1 limón + 1 palito de celery.

CITRUS SABROSO

- ¼ manzana verde + 1 fresa.
- 1 ½ taza de té rojo o de Jamaica + hielo.
- 1 cda semillas de amaranto o Hemp.
- 1 limón + ½ taza de kale.

Quiero que
AMES
lo que ingieras

Que veas la
comida como
ENERGÍA

*Recuerda que
simplemente estamos
implantando un*

**ESTILO DE VIDA
SALUDABLE**

