

nadie como
tu

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Yaimi Estrada



5



BIEVENIDO/A

En nombre del equipo de **NADIE COMO TÚ** queremos darte la bienvenida a nuestro PLAN DE ALIMENTACIÓN. Durante los próximos días transformarás tus hábitos alimenticios y comenzarás a notar cambios en tu salud física y emocional. Nos sentimos orgullosos de que hayas decidido formar parte de nuestra familia.

Yeimi Estrada

INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS

<u>Lácteos</u>
Queso panela
Queso fresco
Queso crema
Queso cottage (cottage)
Queso parmesano

Proteína de origen animal
Todo tipo de carne blanca, carne roja, huevo entero y claras de huevo

Condimentos y especias (para que usted le dé el toque de sabor)
Todo tipo de especias y condimentos naturales

Grasas y aceites
Mantequilla
Aceite pam
Aceite de oliva refinado (para cocinar)
Aceite de oliva extra virgen (para aderezos)
Aceite de coco

Vegetales
Brócoli
Coliflor
Rábano
Repollo
Palmito
Ejotes
Arvejas
Cebolla
Tomate
Tomate cherrie
Tomate manzano
Chile pimiento
Chiles morrones
Lechuga
Arúgula
Pepino y zuquini
Reño de soya
Espinaca
Hierbas (acelga, macuy, berro, puntas de güisquil)
Güicoyitos verdes
Güisquil y perulero
Berenjena
Elote

Vegetales
Remolacha cruda
Zanahoria cruda
Apio
Kale
Pacaya
Aguacate
Limón

Bebidas
Agua pura
Café
Té de sabores
Leche de almendra o coco sin azúcar

Frutas
Manzana verde



Carla Martínez
NUTRICIONISTA - COL. 3,581

nadie como
tu

SEMANA 1

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Huevos con chorizo y champiñones Jugo verde, apio, manzana y espinaca	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga pepino, pico de gallo, brócoli y aderezo de cilantro casero	Sopa de verduras condimenta solo con sal y pimienta
Martes	Omelet de tocino y queso panela Jugo verde, hierbabuena, espinaca y apio	Tiras de filete de pollo condimentados a su gusto, con vegetales saltados, zuchinie, zanahoria, berenjena, brócoli	Rollitos de lechuga con pollo y aderezo de cilantro
Miércoles	Huevos revueltos con espinaca tomate y cebolla Jugo verde, pepino, apio y manzana verde	Pasta de pollo con crema chile pimiento y apio condimento al gusto rollo de lechuga Con tiras de aguacate	Pasta de pollo con 2 tostadas sanísimo
Jueves	Omelet de champiñones y tocino. Jugo verde, limón, hierbabuena, apio vinagre de manzana	Pollo en crema con champiñones y brócoli	Brócoli con limón y sal 1 lata de atún
Viernes	huevos revueltos con tomate cebolla y champiñones Jugo verde, espinaca, pepino y manzana	Pollo frito en la Air fryer o en sartén con papitas de camote en la misma	2 huevos estrellados con queso parmesano
Sábado	Omelete con queso panela y tocino ½ aguacate Jugo verde, apio, vinagre de manzana y pepino	Pollo marinado con naranja, cebolla chile pimiento sofreir, verduras cocidas zanahorias, papas, brócoli	Verduras al vapor con pollo cocido aderezo de cilantro
Domingo	Día libre recuerda no salirte mucho de tu Semanas	Día libre no te salgas mucho de tus almuerzos	Día libre procura no salirte de tu menú



Yeimi Estrada



nadie como
tu

SEMANA 2

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Omelete de espinacas jamón y queso y ½ de aguacate, jugo de papaya sin azúcar	Pollo a la parrilla con espárragos ½ de aguacate	Ensalada de lechuga con pollo y aderezo de cilantro
Martes	2 huevos duros pico de gallo, limón y un poco de aceite de oliva	Tortitas de carne sin ponerle harina solo con huevo y ensalada de brócoli con limón y sal	Pollo desmenuzado con pico de gallo ½ de aguacate
Miércoles	Huevos revueltos con tocino, tomate y cebolla ½ de aguacate machucado con limón y sal	Té verde sin azúcar 2 huevos estrellados con ½ de aguacate	Canoas de pepino con 1 lata de atún
Jueves	2 huevos estrellados con ½ de aguacate y jugo de papaya sin azúcar	Chuleta de cerdo con verduras salteadas	Huevos revueltos con tomate y cebolla y 1 porción de chuleta de cerdo
Viernes	Papaya picada en trozos	Fajitas de res con chile pimiento y cebolla, ensalada de lechuga limón y sal	Ensalada de pepinos con 1 lata de atún limón y sal
	Media taza y 2 huevos duros con un picante favorito		
Sábado	Lascas de tocino 2 huevos estrellados y queso parmesano.	Vegetales al vapor con filete de pescado al vapor ½ de aguacate	Sopa de vegetales, licuar zanahoria, brócoli, cebolla, guiso sazón al gusto agregar queso parmesano al gusto
Domingo	Día libre recuerda no salirte mucho de tu Semnas	Día libre no te salgas mucho de tus almuerzos	Día libre procura no salirte de tu menú



Carla Martínez
NUTRICIONISTA - COL. 3,531

Yeimi Estrada



SEMANA 3

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Huevos con chorizo y champiñones Jugo verde, apio, manzana y espinaca	Pollo a la plancha con ensalada de lechuga pepino, pico de gallo, brócoli y aderezo de cilantro casero	Sopa de verduras condimenta solo con sal y pimienta
Martes	Omelet de tocino y queso panela Jugo verde, hierbabuena, espinaca y apio	Tiras de filete de pollo condimentados a su gusto, con vegetales saltados, zuchinie , zanahoria, berenjena, brócoli	Rollitos de lechuga con pollo y aderezo de cilantro
Miércoles	Huevos revueltos con espinaca tomate y cebolla Jugo verde, pepino, apio y manzana verde	Pasta de pollo con crema chile pimienta y apio condimento al gusto rollo de lechuga Con tiras de aguacate	Pasta de pollo con 2 tostadas sanísimo
Jueves	Omelet de champiñones y tocino. Jugo verde, limón, hierbabuena, apio vinagre de manzana	Pollo en crema con champiñones y brócoli	Brócoli con limón y sal 1 lata de atún
Viernes	huevos revueltos con tomate cebolla y champiñones Jugo verde, espinaca, pepino y manzana	Pollo frito en la Air fryer o en sartén con papitas de camote en la misma	2 huevos estrellados con queso parmesano
Sábado	Omelete con queso panela y tocino ½ aguacate Jugo verde, apio, vinagre de manzana y pepino	Pollo marinado con naranja, cebolla chile pimienta sofreir, verduras cocidas zanahorias, papas, brócoli	Verduras al vapor con pollo cocido aderezo de cilantro
Domingo	Día libre recuerda no salirte mucho de tu Semanas	Día libre no te salgas mucho de tus almuerzos	Día libre procura no salirte de tu menú



Carla Martínez
NUTRICIONISTA - COL. 3,581



nadie como
tu

SEMANA 4

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Omelete de espinacas jamón y queso y ½ de aguacate, jugo de papaya sin azúcar	Pollo a la parrilla con espárragos ½ de aguacate	Ensalada de lechuga con pollo y aderezo de cilantro
Martes	2 huevos duros pico de gallo, limón y un poco de aceite de oliva	Tortitas de carne sin ponerle harina solo con huevo y ensalada de brócoli con limón y sal	Pollo desmenuzado con pico de gallo ½ de aguacate
Miércoles	Huevos revueltos con tocino, tomate y cebolla ½ de aguacate machucado con limón y sal	Té verde sin azúcar 2 huevos estrellados con ½ de aguacate	Canoas de pepino con 1 lata de atún
Jueves	2 huevos estrellados con ½ de aguacate y jugo de papaya sin azúcar	Chuleta de cerdo con verduras salteadas	Huevos revueltos con tomate y cebolla y 1 porción de chuleta de cerdo
Viernes	Papaya picada en trozos Media taza y 2 huevos duros con un picante favorito	Fajitas de res con chile pimiento y cebolla, ensalada de lechuga limón y sal	Ensalada de pepinos con 1 lata de atún limón y sal
Sábado	Lascas de tocino 2 huevos estrellados y queso parmesano.	Vegetales al vapor con filete de pescado al vapor ½ de aguacate	Sopa de vegetales, licuar zanahoria, brócoli, cebolla, guiso sazónar al gusto agregar queso parmesano al Gusto
Domingo	Día libre recuerda no salirte mucho de tu Semnas	Día libre no te salgas mucho de tus almuerzos	Día libre procura no salirte de tu menú



Yumi Estrada



A woman with curly hair, wearing a dark blue sports bra and leggings, is performing a handstand in a gym. She has tattoos on her arms and is wearing a watch on her left wrist. The gym background is blurred, showing other people and equipment. The text "nadie como tu" is written in a white, cursive font across the center of the image.

*nadie como
tu*

Yeimi Estrada