

RETO EMPAREJADOS - JUNTOS ES MÁS FÁCIL

LISTA DE ALIMENTOS PARA TODOS LOS MENÚS

PROTEINAS

- 30 HUEVOS, RECUERDA EL TAMAÑO
- 850 GRAMOS PECHUGA DE POLLO
- 8 A 10 ALAS DE POLLO SEGÚN TAMAÑO
- 1250 GRAMOS DE PESCADO BLANCO DE TEMPORADA

GRASAS

- 8 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (80 GRAMOS)
- 8 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (80 GRAMOS)
- 280 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO O DE TU GUSTO, PERO GRASO
- 420 GRAMOS DE QUESO DOBLE CREMA, MOZZARELLA O DE TU GUSTO, PERO GRASO
- 230 GRAMOS DE QUESO CHEDDAR
- 250 GRAMOS DE CHICHARRÓN NATURAL, PANCETA, TOCINO O BACÓN
- 150 TOCINETA O JAMÓN SERRANO
- 3 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (30 GRAMOS)
- MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 610 GRAMOS DE AGUACATE

VEGETALES

- 480 GRAMOS DE PEPINO
- 485 GRAMOS DE CEBOLLA
- 110 GRAMOS DE APIO EN RAMA
- 10 GRAMOS DE AJO
- 270 GRAMOS DE ESPINACAS
- 930 GRAMOS DE TOMATE ROJO
- 415 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
- 4 GRAMOS DE CHILI O AJÍ
- 355 GRAMOS DE CEBOLLÍN O CEBOLLA LARGA
- 130 GRAMOS DE PIMENTÓN
- 80 GRAMOS DE TOMATE CHERRY
- 400 GRAMOS DE RUGULA
- 400 GRAMOS DE ZUQUINI

ESPECIES Y OTROS

- SAL ROSADA DEL HIMALAYA
- ORÉGANO
- ALBAHACA
- PIMIENTA
- PEREJIL
- CILANTRO
- LIMÓN
- VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
- ACEITE DE COCO
- MANTECA DE CERDO
- LIMÓN
- CAFÉ
- TÉ

Antes de iniciar aquí está una gran sorpresa que te va a facilitar aún más estos 5 días. UN CALDO VOLADOR, la esencia de este reto EMPAREJA 2. Vas a hacer este menú y vas a congelar los alimentos según las porciones que después vas a utilizar en cada día. Más fácil, imposible. Si deseas lo puedes hacer el día antes, es decir, el domingo o el mismo día en que inicies el reto (el lunes 4 abril) y aquí está:

CALDO VOLADOR

INGREDIENTES CALDO VOLADOR

- 8 A 10 ALAS DE POLLO CON PIEL, SAZONADAS A TU GUSTO
- 800 A 850 GRAMOS DE PECHUGA DE POLLO CON PIEL, SAZONADA A TU GUSTO
- 135 GRAMOS DE CEBOLLÍN ENTERO O PICADO
- 130 GRAMOS DE PIMENTO PICADO EN TROZOS
- 80 GRAMOS DE APIO EN RAMA ENTERO CON HOJAS PICADO EN TROZOS
- 350 GRAMOS DE TOMATE ENTERO O PICADO EN TROZOS
- 250 GRAMOS DE CEBOLLA BLANCA Y ROJA (LAS QUE TENGAS) PICADA EN TROZOS
- ESPECIES DE TU GUSTO
- SALPIMENTA

PREPARACIÓN CALDO VOLADOR

1. EN UNA LICUADORA CON MEDIA TAZA (200ML.) DE AGUA, PONES EL PIMIENTO, TOMATE Y LICÚAS.
2. SEGUIDO PONES RAMA DE APIO, MÁS TOMATE, LICÚAS Y DE INMEDIATO LAS CEBOLLAS, AJO, ESPECIES, SALPIMIENTAS Y LICÚAS UNA VEZ MÁS; Y DEJAS CONSERVANDO.
3. EN UNA OLLA GRANDE Y HONDA A FUEGO ALTO EMPIEZAS A PONER LAS ALAS, PECHUGA Y RABADILLAS (LAS RABADILLAS SON OPCIONALES).
4. UNA VEZ LA PROTEÍNA EN LA OLLA, LE AGREGAS TODO LO QUE TIENES EN LA LICUADORA Y REVUELVES.
5. DE INMEDIATO LE AGREGAS ENTRE 6 A 7 LITROS DE AGUA ADICIONALES, REVUELVES.
6. SALPIMIENTAS AL GUSTO Y DEJAS QUE SE COCINE POR 1 HORA Y 30 MINUTOS (O HASTA QUE LA PROTEÍNA ESTE EN SU PUNTO), DEBES ESTAR REVOLVIENDO.
7. APAGAS Y DEJAS CONSERVANDO ENTRE 10 A 15 MINUTOS Y PASADO ESTE TIEMPO EMPIEZAS EL PROCESO DE DIVIDIR TUS ALIMENTOS, NO OLVIDES QUE ESTA ES LA BASE PARA VARIOS MENÚS Y DEBES GUARDAR EN TU REFRIGERADOR YA TODO LISTO.
8. EN TRES REFRACTARIAS DIVIDES TUS CALDOS (2 TAZAS POR REFRACTARIA ES PARA DOS PERSONAS).
9. EN OTRA REFRACTARIAS LA PECHUGA Y EN OTRA LAS ALAS.
10. EN RESUMEN, DEJAS ENFRIAR Y GUARDAS EN TU REFRIGERADOR EL CALDO Y LAS PROTEÍNAS DISTRIBUIDAS EN REFRACTARIAS POR DÍAS SEGÚN LAS RECETAS.
11. SI HACES EL CALDO VOLADOR EL DÍA ANTES DE INICIAR EL RETO (DOMINGO) DIVIDES TODO.
12. SI HACES EL CALDO VOLADOR EL DÍA DE INICIAR EL RETO (LUNES) DEJAS LO DE TU ALMUERZO Y EL DE TU PAREJA Y EL RESTO SI DIVIDES

SECRETOS Y RECOMENDACIONES

Dicen por ahí que llevar una dieta es un reto casi imposible. Las personas tenemos gustos diferentes, deseos diferentes, objetivos diferentes, pero sin lugar a equivocarme los retos son lo que le dan sabor a la vida y nos hacen confrontarnos con nosotros mismos.

Ahora bien, cuando estos retos los hacemos en pareja dejan de ser imposibles para convertirlos en posibles porque sin lugar a dudas, todo en la vida acompañado es más sencillo, JUNTOS ES MEJOR. Y si a este reto le sumas que mi equipo y yo estaremos con Uds. estos 5 días serán más llevaderos, divertidos y sobre todo fáciles. No van a tener que pensar en nada, porque aquí van a encontrar el plan a seguir durante estos 5 días, lo que van a comer, cómo van a comer, cuánto van a comer... En fin, todo para que las excusas sean solo cosas del pasado.

Lo primero es prepararnos mental y visualmente y esto solo se adquiere día a día, debes estar atento(a) a tu correo, a las diferentes plataformas en donde me encuentro: YOUTUBE, INSTAGRAM, FACEBOOK y TIKTOK, donde diariamente encontrarás información que te ayudará a ti y a tu pareja a no desfallecer .

Iniciemos

1. Toma en ayunas, vinagre de sidra de manzana. (revisa el video en YouTube LOS MILAGROS DEL VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA, del DOCTORBAYTER)
2. En 100 ml. De agua, 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana, mas 1 cucharada de zumo de limón y 1 pizca de sal del Himalaya (si te parece muy fuerte lo puedes diluir en medio vaso de agua y agregar media cucharadita de limón y solo 1 cucharada de vinagre. Ahora si no lo resistes no hay problema puedes suprimirlo)
3. Debes hacer las tres comidas, iniciando con el desayuno. Ojo, no te estoy diciendo que te despiertes y desayunes inmediatamente, te estoy diciendo que desayunes a la hora que te de hambre, si te levantas a las 6 a.m. y te da hambre a esa hora, pues a esa hora desayunas. Pero si te levantas a esa hora y te da hambre a las 9 a.m. pues a esa hora desayunas. Ajústalo a tu horario, y come en las horas de tu preferencia. NO DEBES DEJAR DE HACERLO, el desayuno es la energía que necesita tu cuerpo y así evitarás tener hambre y que la mente te juegue en contra. Y tampoco debes dejar de almorzar y cenar. SON SOLO 5 DIAS.
4. Si hay hambre durante el desayuno y el almuerzo o lo que tu llames tu comida principal, hidrátate bien. Es decir, debes tomar agua con sal rosada del Himalaya. Por dejar de comer no te vas a morir, recuerda: SON SOLO 5 DIAS.
5. Debes tener a la mano siempre tu botella de agua, con tu sal rosada del Himalaya. Por cada litro media cucharadita de sal rosada (revisa, el video de YouTube, del DOCTORBAYTER HIDRATACION ELECTROLITOS DIETA KETO). Debes tomar al menos 3 litros de agua al día, y todos con sal. Ojo, esta no es una opción, te aseguro que esto te ayudará a evitar o disminuir efectos secundarios o ansiedad.
6. Debes hacer todos tus almuerzos e intenta que estos sean 4 horas después de tus desayunos y siempre debes comer los vegetales que son los únicos carbohidratos que durante estos 5 días necesita tu cuerpo.

7. La proteína ya está estipulada en cada uno de los menús, pero es el único alimento que podrías sustituir por el de tu gusto. Lo ideal es que sea una proteína grasosa.
8. No puedes suprimir los vegetales verdes (cada menú tiene los que necesitas para ese día) y estos deben ser grasosos, SI. Es decir, tu aderezo debe ser con aceite de oliva extra virgen. Siempre deben llevar aceite de oliva, una cantidad más que generosa.
9. Debes tener, ya sabes, a la mano, una buena hidratación. Te lo escribo una vez más porque esto te ayudará a disminuir o evitar los efectos secundarios y la ansiedad.
10. Puedes tomar té, café, agua aromática de hierbas naturales y sin NINGÚN endulzante, ni siquiera estevia.
11. Intenta darte el sol al menos 15 minutos en el día.
12. Busca hacer tu última comida del día antes de las 8pm, preferiblemente a las 7 p.m.
13. No veas durante estos 5 días aparatos electrónicos después de las 8 p.m.
14. Intenta dormir antes de las 9:30 de la noche.

IMPORTANTE DURANTE ESTOS 5 DIAS:

- “ Cero consumos de cremas o mantequilla o aceites en el café
- “ Cero consumos endulzantes, inclusive la estevia
- “ Cero consumos de cremas y menos zumos verdes
- “ Cero consumos de carnes procesadas, embutidos
- “ Cero consumos de panes, pasteles, tortas, galletas, dulces, chocolates en fin todo lo que sabe a dulce
- “ Cero consumos de granos, frutos secos o semillas
- “ Cero consumos de leches, avenas, yogures
- “ Cero consumos de frutas
- “ En fin, solo puedes comer en estos 5 días lo que está en la lista de alimentos y por supuesto todo natural
- “ No te desesperes para hacer ejercicio, la prioridad de estos 5 días es la alimentación. Pero si ya traes una rutina, baja la intensidad, y debes estar muy bien hidratado(a). Antes, durante y después, pero ojo, durante el ejercicio es clave para evitar mareos
- “ Si aún así llegan los mareos o te sientes débil suspendes
- “ AGUA, AGUA Y MAS AGUA. RECUERDA AL MENOS 3 LITROS CON SAL ROSADA DEL HIMALAYA

Ahora bien, no por ser lo último, lo menos importante:

HAGAN LAS COMPRAS DE LOS ALIMENTOS EN PAREJA, DE MANERA QUE AMBOS SE FAMILIARICEN CON LO QUE VAN A COMER DURANTE ESTOS 5 DIAS Y AL LLEGAR A CASA ELIMINEN DE SU DESPENSA TODO LO QUE LES PUEDA EVITAR EL NO CUMPLIR EN EL OBJETIVO QUE SE HAN PROPUESTO DURANTE ESTOS 5 DIAS.