



# Alimentos sugeridos Reto Sin Pareo

@AngelicaDuranB

@Aramfit

El reto consiste en saber tomar las mejores decisiones para alimentarse bien, comiendo sano y lo más importante, sin privar a su organismo de los nutrientes que necesita para rendir en su vida diaria, su entrenamiento y su salud en general.

En el reto sin pareo usted cuida su alimentación sin sufrir.

# La importancia de las alarmas de su celular

*Trate de comer cada 3 o 4 horas, así evita antojos.*

*La mejor forma de  
evitar la ansiedad  
y los antojos  
es adquirir el hábito  
de comer seguido  
en pequeñas porciones.  
Y consumir a horas  
las 3 comidas  
principales.*



# Lista de Mercado

# Frutas y verduras

Manzana verde  
Kiwi  
Piña  
Papaya  
Sandía  
Fresas  
Durazno  
Melón  
limón

Jengibre  
Espinaca  
Apio  
Pepino cohombro  
Aguacate  
Tomate  
Ahuyama  
Ajo  
Albahaca  
Cebolla morada  
Pimentón  
Rúgula  
Lechuga

Papa  
Yuca pequeña  
Perejil  
Fríjoles blancos  
Garbanzos  
Fríjoles negros  
Orégano  
Canela  
Chile (solo si le gusta)  
Eneldo  
manzanilla, hierbabuena,  
limonaria, cidrón

# Cereales y otros

Arroz integral

Avena en Hojuelas

Granola sin azúcar, miel ni uvas pasas

Pan integral

Tostada integral

Arepas Sary ultra delgadas

Almendras

Maní sin sal

Arándanos (paquete pequeño)

Chocolate negro tipo chocolatina (1 barra)

Gelatina Light

Bocadillo dietético  
(sin azúcar)

Maíz Pira

Aceite en Spray PAM  
ó Aceite de coco

Papel de arroz

# Proteína

Huevos (se consumen enteros no solo la clara)

Pechuga de pollo (En surtifruver las deshuesan y abren en mariposa)

Carne de res para asar

Costillas (quitarles los gordos)

Carne molida

Atún alamar ahumado

Pescado de su elección

Camarones

Pechuga de Pavo (Delipavo)

# Lácteos

Leche descremada

Yogurt griego natural (no el que viene con dulce,  
no el que trae trozos de fruta)

Queso Finesse

Queso Cotagge

Cocine  
sano,  
fácil  
y rápido



# Desayuno

*Combine entre las diferentes opciones escogiendo una porción de cada una.*

Proteína + Fruta o bebida fría + harina o cereal + bebida caliente

## OPCIONES DE PROTEÍNA

- Huevo duro 1 o 2
- Pechuga de Pavo 3 tajadas
- Omelete con aceite de spray o una cucharadita de aceite de coco (con tomate, cebolla, champiñon, pimentón, espinaca usted elige los vegetales)

## FRUTA O BEBIDA FRÍA (Elija una de estas opciones)

- Papaya, piña o sandía (una porción generosa de una sola de ellas usted elige)
- Batido verde: 1 trocito de jengibre, un puñado de espinaca, un tallo de apio,  $\frac{1}{2}$  pepino cohombro, 1 tajadita de aguacate, 1 kiwi (licue y listo).
- Leche de almendras 1 vaso

### HARINA O CEREAL (escoja una de estas opciones)

- Granola sin azúcar, ni miel ni uvas. (Un puñado, no acompañe con leche ni yogurt)
- 1 cucharada de Avena en hojuelas en agua caliente con canela. NO EN PANCAKES
- 1 tajada de pan integral
- 1 arepa Sary

### BEBIDA CALIENTE (elija una opción)

- té verde
- café con un chorrito de leche descremada
- infusión de hierbas

# Snack a.m.

*Elija una de las siguientes opciones:*

- Gelatina Light puede comerse una porción generosa
- 1 tajada de Queso finesse con un bocadillo dietético (sin azúcar)
- Yogurt griego pequeño (SI viene con dulce de frutas no se coma el dulce)
- 6 almendras
- 1 manzana o 12 fresas
- garbanzos al horno un puñado. \*ver receta

*\*Cocine los garbanzos, séquelos, póngalos en una taza y agréguele un triz  
De sal marina, paprika o sal de ajo. Horneélos por 10 minutos.*

# Almuerzos

*Elija una de las siguientes opciones:*

Costillas horneadas, ensalada de aguacate cebolla y tomate, papas al horno o una astilla de yuca al vapor. \**Marine las costillas desde la noche anterior con sal marina, ajo, cebolla y una pizca de mostaza, déjelas en una bolsa dentro de la nevera. Sáquelas y hornéelas a su gusto.*

Albondigas en salsa napolitana natural (*1 tomate licuado con albahaca, un tris de ajo y orégano*), arroz integral y ensalada de su elección sin aderezos.

Hongos portobello horneados, *rellenos con una mezcla de pollo desmechado, pimentón y una cucharada de yogurt griego, sal y pimienta.*

Hamburguesa de pollo con arepa Sary (*muela o procese la pechuga de pollo, mezclele orégano, sal, ajo trocitos de cebolla y una cucharada de miga de pan, arme las hamburguesas y hornee*) sírvala con cebolla, lechuga y tomate sobre una arepa Sary o sobre pan integral.

Tomates rellenos con una mezcla de atún en agua, limón, pimentón, cebolla roja y alverjas + una cucharada de yogurt griego (*en lugar de mayonesa*).

Sandwich de salmón ahumado , rúgula, eneldo y aguacate en pan integral + 1 sopa de ahuyama.

Sopa de frijolitos blancos, pollo desmechado, aguacate y pico de gallo.

*(haga una sopita con los frijoles, cebolla, ajo, sal, una pechuga de pollo, un tallo de apio) cuando la pechuga se cocine sáquela, desméchela y resérvela aparte. Sirva la sopita con cubos de aguacate, pollo desmechado y pico de gallo (tomate, cebolla, perejil)*

Ceviche de camarón con limón *ponga los camarones en una taza, báñelos con zumo de limón, agregue cebolla morada picada finita, perejil y trocitos de tomate. Reserve por 20 minutos.*

*Sirva con un poquito de chile natural. (no en salsa)*

Carne de en bistec, /cocida con rodajas de tomate, cebolla, acompañada de arroz integral, sirva con una ensalada fresca de pepino cohombro picado +perejil aderezar con limón, sal y pimienta.

**PINCHOS:** son una opción rápida, práctica y deliciosa.

*Hágalos con cubos de pollo, carne o pescado. Y combínelos con vegetales que se puedan parrillar como cebolla roja, pimentón, brócoli, berenjena, calabacitas etc.*

Opciones:

*Pinchos de lomo, cebolla y pimentón*

*Pinchos de pollo, cebolla, piña y pimentón*

*Pinchos de salmón, durazno y pimentón*



# Snack p.m.

*Elija una de las siguientes opciones:*

- Yogurt griego natural
- 1 pastilla de chocolate negro
- $\frac{1}{2}$  maní solo si no ha comido almendras en la mañana
- infusión de hierbas y trozos de frutas
- Bolitas de melón y piña con canela en polvo.
- $\frac{1}{2}$  taza Palomitas caseras hechas con 3 cucharadas de aceite de coco
- 1 tajada de pan integral o tostada con yogurt griego y fresas
- Manzana en microondas con canela (*pele la manzana, pártala en cubos*  
*-Póngala en el microondas con un tris de canela en polvo*).
- Piña asada (*pártala en rodajas, póngala en un molde para hornear*  
*o sobre la parrilla, espolvoree chile o pimienta*).
- Paleta de kiwi, fresa, mora en Clight

# Cena

*Elija una de las siguientes opciones:*

2 huevos cocidos *dentro de un aguacate hass*

Pescado al vapor con ensalada

Rollo de pollo, jamón , queso finesse o ricotta y espinaca. + té

Fajita en lechuga carne a la plancha o camarones o pollo, tomate, cebolla, aji y cilantro.

Tiras de pollo y tzaziki + una arepa delgada

## - Rollos vietnamitas

*Envuelva en papel de arroz, camarones y vegetales a su gusto y cocínelos al vapor. Sírvalos con una vinagreta de limón y chile.*



Wrap de lechuga con pollo picante: *ase a la parrilla una pechuga cortada en tiras, medio pimentón, y media cebolla larga. Cuando estén dorados corte todo en tiras, pique un chile finamente y enrrolle todo en una hoja de lechuga.*

*(\*si no le gusta el picante obvie el chile).*

## Ensalada rusa con pollo

*Cocine la pechuga entera  
pártala en cubos,  
cocine una papa y también  
Píquela en cubitos,  
parta una manzana verde  
y píquela en cubos,  
agregue un poco de cebolla roja  
y 12 arándanos deshidratados.  
Agregue 5 cucharadas de yogurt  
Griego, mezcle y sirva  
Sobre lechuga .*



**Burrito ligero:** *en lugar de tortilla de maiz se hace en un omelette delgadito que se hace con huevo. Se rellena de pollo o carne desmechada una cucharada de frijol negro macerado, pico de gallo y una cucharada de arroz integral*

# Tips

## *Pre y post entrenamiento::*

Si usted se alimenta bien durante el día no necesita mas que una pieza de fruta o un poco de avena en hojuelas antes de entrenar.

*Si entrena en la mañana* trate de terminar su rutina y que coincida con el snack de la mañana, ideal que Contenga proteína.

*Si entrena en la noche* trate de terminar su rutina y que coincida con la hora de la cena. Siempre incluya Proteína y un carbo.

## *Hidratación*

Tome al menos 2 litros de agua al día. Muchas veces los antojos no son otra cosa que su cuerpo avisando que esta deshidratado.



*Recuerde que cada cuerpo es diferente y las necesidades nutricionales de cada persona deben ser calculadas de forma individual, en este reto damos ideas de recetas sanas cargadas de nutrientes usando alimentos naturales, si tiene algún tipo de alergia alimenticia debe realizar los cambios necesarios, si dispone de asesoría nutricional profesional puede lograr mejores resultados ya que va a tener su estrategia alimenticia acondicionada a sus necesidades específicas.*

*No pretendemos reemplazar a un nutricionista, solo orientar con recetas ricas y nutritivas para demostrarle que puede cuidarse sin aguantar hambre o pasar sus días comiendo solo ensalada. Suerte con su Reto Sin Pareo.*

*@AngelicaDuranB y @aramfit*