

Nasthya Trujilo

Semana N° 1

Meta de la semana: 65.6 kg

**#gordito
yaño
más**

Observaciones

- El consumo de frutas, puede incluirse para Media Mañana y media tarde.
- Por favor debes medir las porciones de alimentos de acuerdo a lo indicado en la Guía.

Formula Dietetica

- **Desayuno:** Almidón + proteína + limonada o agua sin azucars
- **Almuerzo:** Proteínas + almidón + verduras + limonada sin azucars
- **Cena:** Proteínas + verduras + limonada sin azucars

Desayuno

7:30am a 8:00am

Licuar ½ taza de manzana verde + 3 tallos de perejil + ½ taza de piña Hawaiana + agua. Licuar no colar, y tomar en ayunas (15 a 30 min antes del desayuno).

- **Desayuno # 1:** Pan de molde integral (2 Unidades), Queso light sbelt (50g) + huevos cocido (1 unidad), Limonada sin azúcar (1 vaso).
- **Desayuno # 2:** Galleta de soda o agua (4 UND), Pollo deshilachado con apio y lechuga (1/2 taza de pollo + 2 hojas de lechuga y 1/4 de taza de apio), Queso light (50g), Agua de Anís (1 vaso)
- **Desayuno# 3:** Pan pita integral (1 uni) + Tortilla de espinacas (2 huevos completos, 2 hojas de espinacas, pimiento (1/4 taza), Agua de manzanilla sin azucars

Almuerzo

1:30am a 2:00pm

- **Almuerzo #1:** Vegetales al saltados con Pollo deshilachado (2 tazas de vegetales y 150g de pollo deshilachado), Papas coctel con perejil horneadas o cocidas (5 unidades), Agua de té verde
- **Almuerzo # 2:** Atún en agua (1 lata de atún), Guiso de lentejas (1/3 taza), Ensalada fresca de vegetales al gusto (2 tazas), Agua con Limón sin azúcar.
- **Almuerzo # 3:** Choclo desgranado (1/2 taza), ensalada de Vegetales crudos (2 tazas) Palta (1/4 taza), Pescado a la parrilla o plancha (150g), Agua de hierba luisa.

Cena

7:30pm a 8:00pm

- **Cena #1:** Pollo a la parrilla cortado en tiras o atún en agua (120g) con ensalada de verduras (1 taza) + agua
- **Cena # 2:** Sopa de vegetales con pollo SIN FIDEOS (1 taza de verduras + 1 presa de pollo sin piel), agua
- **Cena #3:** Tortilla de claras de huevo con vegetales (2 Claras + 1 taza de vegetales al gusto), agua

Media mañana / tarde

11:30am / 5:00pm

- 1.-Fruta en trozo (1 taza: piña hawaina, sandia, fresas o 1 unidad: granadilla, pera, manzana verde, mandarina)
- 2.- Gelatina light (1 taza)
- 3.- Huevo cocido con muy poca sal (1 unidad)
- 4.- Yogurt light con fruta natural añadida (1 taza de yogurt + ½ taza de fruta)

#LograndojuntosTU MEJORVERSIÓN

Recomendaciones

- Mantenga un Horario de Comida Fijo que pueda cumplir periódicamente.
- Evitar el consumo de alimentos ricos en GLUTAMATO MONOSIDICO (cubitos, sopas deshidratadas, salsas de botella. pimienta) sustituir por aliños naturales como oregano, laurel, cilantro o culantro, hierba buena, entre otros.
- Evite el consumo de PAN/POSTRES/TORTAS/REFRESCOS/CHOCOLATES/DULCES ENTRE OTROS.
- Prepare sus alimentos al Vapor, a la Plancha, horneado y Sudado, EVITE LOS FRITOS.

Cantidad de sal/día: 5g (1 cucharadita)

Cantidad de azúcar/día: 0

En caso de sentir dolor de cabeza, nervios, calambres, debilidad o mareo se debe a falta de azúcar, en ese caso puede comer media naranja y evitar las grasas durante el resto del día.

Frutas no permitidas: melocotón, manzanas rojas, lúcuma, guindones, pasas, plátano, chirimoya y mango.

Vegetales no permitidos: coliflor, col.

Agua: 2.5 L

Actividad física: mínimo 45 minutos 3 veces por semana, tipo aeróbico inicialmente (Baile, bicicleta, caminar, trotar (<90kg), natación, salto de sogas (<90kg), subir escaleras).

El ejercicio anaeróbico (pesas, abdominales, planchas, sentadillas, brazos, etc), se indicará paulatinamente conforme se reduzca su volumen de grasa corporal.

Aderezos permitidos:

1. **Ingredientes:** mostaza, aceite de oliva, y limón exprimido.
2. **Ingredientes:** salsa de soja, aceite de oliva, limón exprimido y cilantro picado.
3. **Ingredientes:** aceite de oliva, vinagre, ajo y perejil picado.
4. **Ingredientes:** frutos rojos triturados (frambuesa), aceite de oliva, vinagre y menta.
5. **Ingredientes:** tomate rallado, aceite de oliva, vinagre y albahaca.
6. **Ingredientes:** yogur light, pepino, limón exprimido y menta.
7. **Ingredientes:** aceite de oliva, limón exprimido y pimentón.
8. **Ingredientes:** aguacate triturado, limón exprimido, aceite de oliva y eneldo.
9. **Ingredientes:** naranja exprimida, aceite de oliva, y ralladura de naranja.
10. **Ingredientes:** queso light rallado, aceite de oliva, ajo picado y orégano.
11. **Ingredientes:** 2 tomatillos picados en cubitos, ¼ taza de cilantro, 1 diente de ajo, 3 cucharadas de jugo de limón verde, 1 aguacate pequeño, una pizca de sal.
12. **Ingredientes:** Combina ½ taza de yogur, 3 cebollinos picados finamente, 1 diente de ajo triturado y 10 hojas de menta en una licuadora.
13. **Ingredientes:** 1 pepino, 250 gramos de yogurt griego, 1 diente de ajo, Jugo de 1 limón, 1 cucharadita de menta picada, 1 cucharadita de perejil picado, 2 cucharaditas de eneldo, 2 Cucharadas de aceite de oliva, c/s de sal.
14. **Ingredientes:** ¼ taza de vinagre de frambuesa, ¾ de aceite vegetal, ¼ taza de puré de frambuesa, 1 cucharadita de lavanda, c/s de sal, c/s de pimienta blanca.
15. **Ingredientes:** ½ taza de salsa de soja, ¼ taza de jugo de limón, ¼ taza de jugo de naranja, ¼ taza de aceite de ajonjolí, 1 diente de ajo, 3 cucharadas de ajonjolí blanco.

Recomendaciones

Para evitar su ESTREÑIMIENTO LICUE:

AVENA ½ TAZA, pulpa DE SABILA ½ TAZA, JUGO DE PAPAYA 1 TAZA / CHIA 2 CUCHARADAS, JUGO DE PAPAYA 1 TAZA, 5 SEMILLAS DE PAPAYA // CIRUELAX CAP: 2 CAP ANTES DE ACOSTARSE en caso de estreñimiento.

En caso de estreñimiento los laxantes permitidos son: Gliser, leche de magnesia, agarol, milpar, laxoberon, similaxol, ciruelas, té verde.

Laxantes Naturales: agua de compota, te de zabila, te de naranja, te de cascara sagrada, te de apio. Batido de espinaca y linaza, licuado de melocotón pepino y salvado de trigo, infusión de sen, licuado de chirimoya con carambola y chia.

Su Guía de Alimentos es Personalizada y ajustada a sus Condición Fisiológica, tomando en cuenta sus datos Antropométricos, edad y preferencias Alimentarias.

¡Evite su transferencia!

En caso de Dudas, consulte siempre con su Coach o Nutriólogo.