

PLAN DE COMIDA

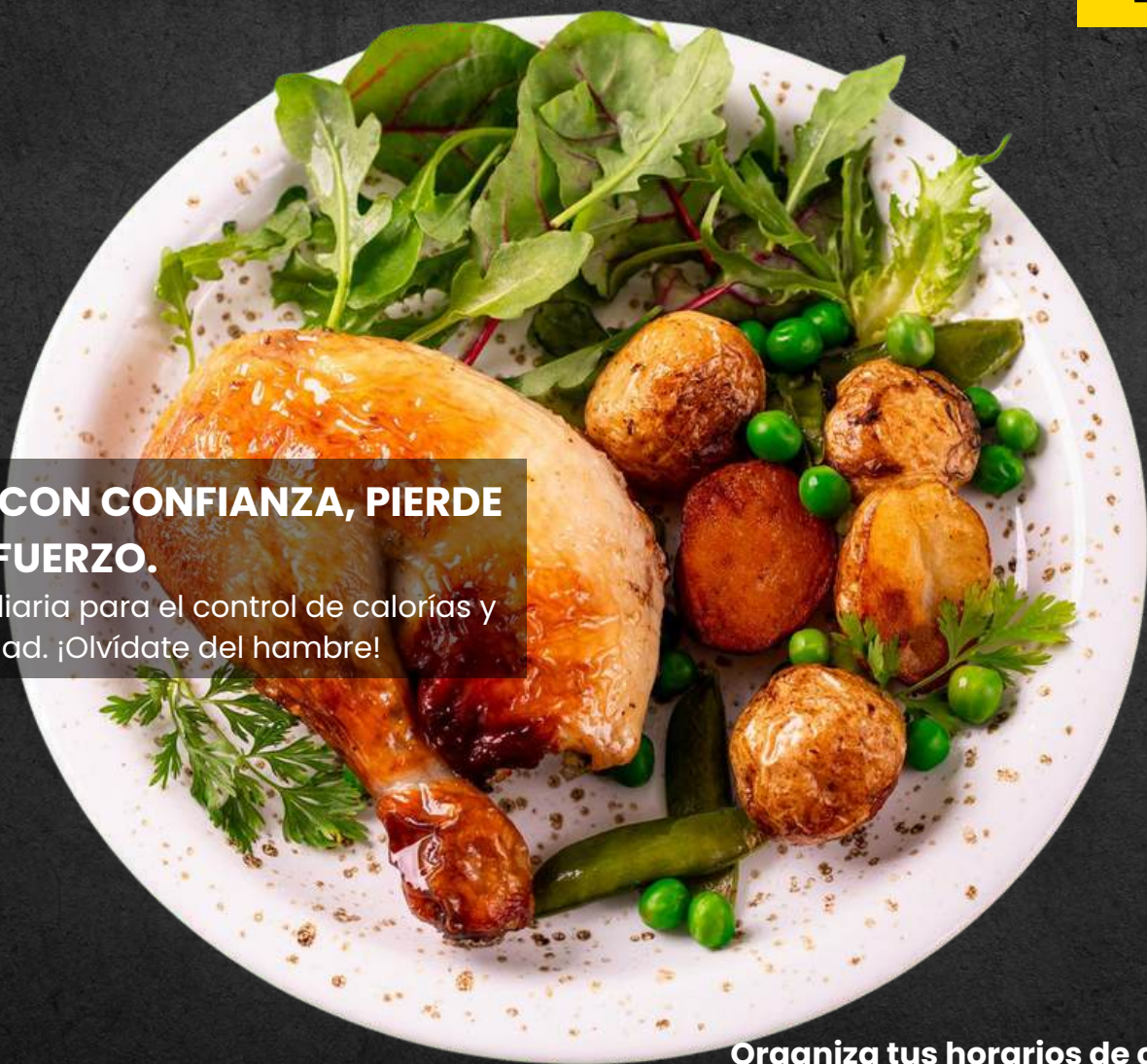
LATAM & MAS

PARA PÉRDIDA DE PESO

VOL. 1

**COME CON CONFIANZA, PIERDE
SIN ESFUERZO.**

Tu guía diaria para el control de calorías y la saciedad. ¡Olvídate del hambre!



Organiza tus horarios de comida:

Durante 4 semanas, con las mejores y más deliciosas recetas.

Tu viaje hacia el bienestar comienza aquí.

PLAN DE COMIDA PARA PÉRDIDA DE PESO



RECOMENDACIONES INICIALES

A continuación te presentamos un plan de comidas que cubre cuatro (4) semanas de buenas ideas. A través de ella queremos mostrarte que alimentarse saludable puede ser sencillo, divertido, variado y delicioso. Te vas a dar cuenta que para tener buenos resultados no tienes que restringirte, complicarte, pasar hambre o aburrirte con tu alimentación.

Esta guía no sustituye la asesoría personalizada de tu Coach y tiene como único propósito darte algunas opciones y recomendaciones generales sobre cómo puedes alimentarte para lograr tu transformación personal.

Recuerda que tu Coach siempre estará disponible para apoyarte y guiarte en el proceso!!

#WELLDO
transformations

Lista de Mercado

Carnes:

Cortes de res
Cortes de cerdo
Pollo
Pavo
Mariscos
Salmón
Merluza
Atún en agua
Jamón

Condimentos:

Cúrcuma
Pimienta
Sal
Albahaca
Orégano
Canela
Anís
Esencia de vainilla

Lácteos:

Queso mozzarella
Queso cottage
Queso ricotta
Queso parmesano
Queso crema
Crema/nata de leche
Yogur griego
Mantequilla
Mantequilla ghee

Aceites:

Aceite de coco
Aceite de oliva
Aceite de aguacate

Frutas:

Coco
Aguacate
Limón
Fresas
Moras
Arándanos
Frambuesas
Kiwi
Melón
Manzana

Vegetales:

Lechuga
Espinaca
Tomate
Calabacín
Calabaza
Apio
Zanahoria
Pepino
Coliflor
Brócoli
Ajo
Champiñón y Zetas
Apio

Cereales:

Arroz integral
Avena
Tostadas de arroz
Cuscus
quinoa

Leguminosas:

Lentejas
Garbanzos
Frijol
Guisantes

Semillas y frutos secos:

Almendras
Macadamia
Chia
Nueces

Otros:

Huevos
Hummus
Vinagre de manzana
Mantequilla de nueces
Mantequilla de almendras
Leche de almendras sin azúcar agregada
Leche de coco sin azúcar agregada
Harina de almendras
Harina de coco
Masa de Cacao o en polvo
Stevia líquida

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de yogur griego + almendras	Ensalada de espinacas con pollo y aguacate + Té	1 manzana verde mediana + 1 cucharada de mantequilla almendras o nueces	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Envoltura de lechuga con atún: tomates, cebollas, cebollín, vinagre, limón, sal marina y pimienta	Filete de salmón al horno con espárragos + papas al horno + Té	Sopa de brócoli y cheddar	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Huevos cocidos con hummus	Tacos de lechuga con carne molida y guacamole + Té	12 almendras crudas + 12 nueces crudas enteras	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de yogur griego + fruta	Huevos rellenos de aguacate y salmón + Té	Palitos de apio + Zanahorias con Hummus.	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Requesón con mezcla de bayas	Ensalada de pollo cesar + 1 porción de yuca/mandioca + Té	Dip de yogur griego, ideal para acompañar con verduras cocidas.	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Fruta de preferencia + mantequilla de nueces	Pimientos rellenos de carne y queso + Té	Queso ricotta + trozos de kiwi	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Almendras tostadas con especias	Hamburguesas de pavo con aguacate + Té	Pudin proteico de fresas	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Huevos cocidos (o huevos revueltos) con aguacate y pepinos	Tilapia + brócoli + 1/2 taza de arroz integral + Té	Manzana verde mediana + mantequilla de almendras o nueces.	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Ensalada pequeña de atún, espinacas y tomate (aceite de oliva y vinagre)	Ensalada de aguacate y camarones + Té	Tostada de arroz inflado + 1 cucharada de mantequilla de almendras o nueces	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de requesón con bayas	Pollo al horno + 1/2 taza de guisantes + vegetales preferidos + Té	Galletas de almendra y coco	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Batido hecho con almendras y tu proteína preferida. Protein drink mix/proteína personalizada/ beverage mix	Bistec a la parrilla con espárragos al horno + yuca/mandioca asada + Té	Palitos de apio y zanahorias + hummus.	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Brownies de aguacate	Salmón a la plancha + ensalada de espinacas + 1 porción de yuca/mandioca + Té	Bowl con frutos secos y yogur griego natural	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de avena en leche de almendras con nueces y mantequilla de almendras	Chili con carne + puré de batatas + Té	Huevos cocidos + hummus	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de yogur griego con fruta	Tiras de carne + 1/2 taza de quinoa + mix de lechuga + Té	Mousse de chocolate negro	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de requesón con melón	Ternera a la plancha con calabaza + 1/2 taza de quinoa + Té	Galletas de semillas de ajonjolí y almendras	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Arándanos con mantequilla de almendras	Salmón al vapor + guisantes al vapor con zanahorias + Té	Palitos de zanahoria + hummus	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Ensalada de espinacas, tomate y queso de preferencia	Ensalada de brocoli con atún + Té	Gelatina fit	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Brochetas de mozzarella y tomate cherry	Milanesa de pollo + espárragos + trozos de aguacate + Té	Envoltura de lechuga con atún y requesón.	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Palitos de pepino con hummus de garbanzo	Albóndigas de carne + fideos de calabacín + queso parmesano + Té	Rollitos de jamon y queso	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	1/2 taza de requesón + fresas y arándanos	Pollo a la parrilla + calabacín + patatas al horno + Té	Rollitos de jamón de pavo relleno con aguacate y queso mozzarella	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Chips de calabacín al horno	Carne asada con camote + mix de lechugas + Té	Tiras de pollo asadas + cuadritos de queso mozzarella	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Yogur griego + fruta	Lomo de cerdo al horno con coliflor asada + Té	Waffles Rebuild	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Tostada de pan + mantequilla de almendras	Carne asada + espárragos + 1/2 taza de cuscús con aceite de oliva + Té	Jamón, tomate rebanado, albahaca y queso mozzarella.	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Paté proteico	Bocaditos de carne y queso + ensalada verde + Té	Huevos hervidos + tomate y pesto.	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Cottage cheese and chopped apple	Camarones con brócoli + 1/2 taza de quinoa + Té	Camote tostado	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Hummus alto en proteína + palitos de zanahoria	Milanesa de pollo a la plancha + 1/2 taza de arroz integral + ensalada de tomate + Té	Ensalada de atún con aguacate	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Pedacitos de aguacate envuelto en rebanadas de queso.	Carne asada + ensalada verde + 1/2 taza de pure de patatas + Té	Yogur griego con una medida de tu batido Fórmula 1	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP)	Crepa proteica	Salmón a la parrilla + 1 porción de yuca/ mandioca y verduras + Té	Puñado de almendras o nueces	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

PREPARACIÓN DE LOS PRODUCTOS

BATIDO (FÓRMULA 1 + PROTEÍNA PDM O PPP).

- En una licuadora añade 240 ml de agua (8 onzas).
- 6-8 cubos de hielo (al gusto).
- Dos medidas de Fórmula 1 (cuchara medidora dentro del envase).
- Una o dos medidas de Proteína PDM o PPP (cuchara medidora dentro del envase).
- Mientras más tiempo lo licues más cremoso será el batido.
- Puedes mezclar diferentes sabores de F1. Una medida de cada sabor.

TÉ (HERBAL ALOE + BEBIDA HERBAL + FIBRA ACTIVA).

- Calienta entre 170 - 240 ml (6-8 onzas) de agua y agrega una cucharadita de Bebida Herbal.
- Añade dos tapitas de Herbal Aloe Concentrado (mídelas con la tapa de la botella de Aloe).
- Añade 1 medida de Fibra Activa.
- Puedes tomarlo antes o después de tu Batido. También media mañana o media tarde.

RECOMENDACIONES FINALES

- La cantidad de cada alimento estará determinada por las necesidades calóricas para alcanzar el objetivo y por la sensación de saciedad. tu coach puede ayudarte a ajustarla.
- Si quieres reducir la frecuencia de comidas, puedes unir el desayuno con la merienda de la mañana y la cena con la merienda de la tarde.
- Si alguna receta no te resulta agradable, cámbiala a tu antojo por otras opciones saludables. Usa tu imaginación y también puedes apoyarte en el recetario del Reto.
- Asegúrate de construir un plan de alimentación que disfrutes, es la única forma de que sea sostenible en el tiempo.
- Cualquier duda, consulta con tu coach.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

No somos nutricionistas certificados y tampoco pretendemos ser uno. Las necesidades y restricciones dietéticas de cada individuo son exclusivas del mismo. Usted es en última instancia responsable de todas las decisiones relacionadas con su salud. La información en este E-Book no pretende ser un sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado en atención a cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica. El autor niega la responsabilidad por los efectos adversos que puedan resultar de la información que se encuentra en este E-Book.

Esta guía es únicamente para los efectos del reto Wedotransformations. En adición a cualquier limitación o eliminación de responsabilidad, se deja expresa constancia que cualquier uso no autorizado y por fuera del contexto del reto, no vincula en ningún sentido a sus organizadores, administradores y empresas afiliadas. Los resultados no son típicos.

Las personas que siguen este programa y adoptan un estilo de vida saludable (como reducir la ingesta de calorías, comer una dieta saludable y realizar actividad física regularmente), pueden esperar perder generalmente alrededor de medio kilo a un kilo por semana.

Si usted ha recibido esta guía por parte de un tercero, consulte a su médico y/o nutricionista de forma previa a su utilización.

#WEDOtransformations