



MANUAL INFORMATIVO
DIETA SEMANA 1
LISTA DE COMPRAS



DIETA 1^{RA}. SEMANA

FASE INICIAL

• TOMAR 8 VASOS DE AGUA CADA DIA
Si no sabes como preparar las comidas, nosotros te enseñamos. Todas son recetas fáciles y simples de preparar con antelación

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVE	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
D1 DESAYUNO Café con Leche Descremada o Té Verde (Sin Azúcar) 1 Huevo (hervido) 1 manzana o banana	D2 DESAYUNO Café con Leche Descremada o Té Verde Taza de Avena (Sin Azúcar) 1 fruta	D3 DESAYUNO 8 onzas de leche de almendras (si no es alergico) Plato de Avena	D4 DESAYUNO Café con Leche Descremada o Té Verde Taza de Avena (Sin Azúcar) 1 Pera o Kiwi	D5 DESAYUNO 8 onzas de leche de almendras (si no es alérgico) Plato de Avena	D6 DESAYUNO 2 huevos revueltos pan de pita ensalada de zanahoria y repollo rellada	D7 DESAYUNO Café con Leche Descremada o Té Verde 2 huevos revueltos jamon de pavo (el que desee) + pan de Pita
D1 SNACK 1 Smoothie Verde celery, espinaca, zanahoria +1 sola fruta	D2 SNACK 1 Smoothie Verde celery, espinaca, zanahoria +1 sola fruta	D3 SNACK 1 Smoothie de blueberries y celery	D4 SNACK 1 Gelatina sin azúcar	D5 SNACK 1 Smoothie de fresa o de remolacha con zanahoria	D6 SNACK 1 Gelatina sin azúcar	D7 SNACK 1 Smoothie de su preferencia (no más de 1 fruta)
D1 LUNCH Pechuga de Pollo asada con espárragos a la plancha	D2 LUNCH Bistec a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (poca sal y limon)	D3 LUNCH Berenjena al horno (30 minutos) con aceite de oliva, ajo y sal Rebanada de pan de pita	D4 LUNCH Bistec a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (poca sal y limon)	D5 LUNCH Pechuga de Pollo asada con espárragos a la plancha	D6 LUNCH Sweet potato horneada con ensalada de brocoli y zanahorias hervidas	D7 LUNCH Comida a tu criterio (baja en grasa) (no frituras)
D1 SNACK2 Yogurt Griego sin azúcar o smoothie	D2 SNACK2 1 Durazno o kiwi	D3 SNACK2 Yogurt Griego sin azúcar o smoothie	D4 SNACK2 1 Pera con yogurt	D5 SNACK2 Gelatina sin azúcar	D6 SNACK2 Yogurt Griego sin azúcar o smoothie	D7 SNACK2 1 porción de fruta
D1 CENA Salmón a la plancha con brócoli y zanahorias salteadas. (poca sal)	D2 CENA Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate (poca sal y limon)	D3 CENA Camarones salteados con limón y ajo y Brócoli	D4 CENA Salmón a la plancha con brócoli y zanahorias salteadas. (poca sal)	D5 CENA Berenjena (o alcachofa) al horno (30 minutos) con aceite de oliva, ajo y sal	D6 CENA Pimientos horneados rellenos con carne molida 92% Espinacas y tomates salteados	D7 CENA Pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate (poca sal y limon)





DIETA 1^{RA.} SEMANA

FASE INICIAL

LISTA DE COMPRA

- Café y Leche Descremada
- Té Verde
- Leche de almendras (si no eres alérgico)
- Huevos
- Jamón de pavo
- Pan de Pita
- Yogurt Griego
- Avena (puede ser instantánea pero sin azúcar)
- Pan de Pita
- Gelatina sin Azúcar (puede usar truvia)
- Aceite de Oliva
- Queso Cottage 0%

FRUTAS:

- Blueberries
- Peras
- Manzana Verde
- Durazno
- Kiwi
- Limón
- Tomate



PROTEINAS:

- Salmón
- Pechuga de pollo deshuesada
- Carne molida 92%
- Bistec (magro)
- Camarones



VEGETALES:

- Brócoli
- Espárragos
- Berenjena
- Espinaca
- Apio o celery
- Zanahorias
- Lechuga
- Pimientos
- Brócoli
- Sweet Potatoe



• Vas a necesitar un MAT DE YOGA
y ropa cómoda para cada entrenamiento



10 beneficios del mindfulness

Ayuda a experimentar el momento presente

Reduce los niveles de estrés

Mayor equilibrio, menor reactividad emocional

Incrementa la inteligencia emocional

Ayuda a tomar conciencia de la relación entre cuerpo, mente y

Cambia y mejora la estructura cerebral

Ayuda a dormir mejor

Reduce el comportamiento adictivo y autodestructivo

Más concentración y creatividad

Puede reducir el dolor y la reacción emocional al mismo





DIETA 2^{RA}. SEMANA

FASE AVANCE

• TOMAR 8 VASOS DE AGUA CADA DIA
Si no sabes como preparar las comidas, nosotros te enseñamos. Todas son recetas fáciles y simples de preparar con antelación

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
D8 DESAYUNO Café con Leche Descremada o Té Verde (Sin Azúcar) Tostada integral con tomate, huevo y 1 banana	D9 DESAYUNO Café con Leche Descremada o Té Verde 2 huevos con tostada integral o pan de pita	D9 DESAYUNO Café con Leche Descremada o Té Verde (Sin Azúcar) Tostada integral con jamon de pavo queso cottage	D10 DESAYUNO Café con Leche Descremada o Té Verde (Sin Azúcar) Avena con blueberries	D11 DESAYUNO 8 onzas de leche de almendras Tostada integral con jamón de pavo y queso cottage	D12 DESAYUNO Café o té. 2 huevos revueltos pan de pita ensalada de frutas	D13 DESAYUNO Café con Leche Descremada o Té Verde 2 huevos revueltos jamon de pavo (el que desee) +pan de Pita
D8 SNACK 1 Plato de Piña y mango Le puedes agregar tajin si te gusta	D9 SNACK 1 Tortitas de arroz con queso fresco y pavo.	D9 SNACK 1 Smoothie de blueberries y celery	D10 SNACK 1 Yogurt desnatado con chocolate negro.	D11 SNACK 1 100 g Frutos secos. Pueden ser: Nueces, Maçadamia, Manís cacahuates, Almendras NO PISTACHOS	D12 SNACK 1 Compota de pera con canela	D13 SNACK 1 Smoothie de su preferencia (no más de 1 fruta)
D8 LUNCH Plato de pasta integral con salsa a base de tomate y carne baja en grasa poca sal. Espárragos acompañando	D9 LUNCH Bistec a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (poca sal y limon) y porción de arroz integral	D9 LUNCH Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate (poca sal y limon)	D10 LUNCH Berenjenas rellenas. Pollo al limón.	D11 LUNCH Crema de puerros. Salmón con cebolla, calabacín y salsa de soja.	D12 LUNCH Ensalada de espinacas y 1/2 aguacate 3 nueces, parmesano y vinagreta de limón. Pescado al horno con eneldo. Postre: Fruta.	D13 LUNCH Comida a tu criterio (baja en grasa) (no frituras)
D8 SNACK2 Yogurt desnatado con chocolate negro.	D9 SNACK2 Smoothie de su preferencia (no más de 1 fruta)	D9 SNACK2 Smoothie de fresa o de remolacha con zanahoria	D10 SNACK2 1 Pera con yogurt	D11 SNACK2 Yogurt desnatado con chocolate negro.	D12 SNACK2 Smoothie Verde celery, espinaca, zanahoria +1 sola fruta	D13 SNACK2 Yogurt descremado con fresas
D8 CENA Verduras salteadas. Pollo con champiñones. 1 Mandarina.	D9 CENA Pizza dukan (ver receta)	D9 CENA Verduras asadas con queso de cabra. Salmón al horno con tomate y cebolla.	D10 CENA Camarones salteados con limón y ajo y Brócoli	D11 CENA Pechuga de Pollo asada con espárragos a la plancha	D12 CENA 1/2 plátano horneado Acompañado con Espinacas y tomates salteados	D13 CENA Pollo al horno con ensalada de aguacate y tomate

