

Primera semana

ALIMENTACIÓN DIARIA

Comidas	Indicación
Desayuno	Opcional
Almuerzo	Obligado
Merienda/Merienda	Obligado
Cena	Opcional

DESAYUNO:



- 2 VASOS DE AGUA.
- INFUSIÓN PARA NIVELAR LA GLUCEMIA: TE VERDE o de MANZANILLA o TE NEGRO con CANELA. (Te recomiendo evitar o reducir al mínimo el edulcorante)

Lee: 

Hacer **ayuno** durante la mañana ayuda a que se **equilibren hormonas y enzimas**. Te favorecerá para adelgazar.

Te sugiero que:

- 1- No comas a la mañana ó
- 2- Ingiera la comida del desayuno lo más tarde posible (a las 10, 11hs apx)

PARA COMER:

-La primera semana tenemos muchos **alimentos de consumo libre** . No debes pasar hambre.

Lo que tiene límite es:

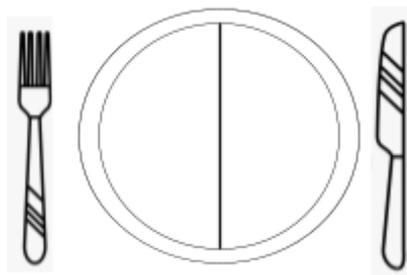
- ¡¡El queso!!!!: no más de 50 grs al día (para cualquier tipo de queso).
- Los panes hechos con semillas: hasta 8 rebanadas finas al día.

ALMUERZO: Entre las 12hs a 16 hs.

- 1 a 2 VASOS DE AGUA antes del almuerzo.



Dividir el plato en 2 : ½ CARNE*. ½ VEGETALES



La carne* : Roja o de cerdo: 2 a 3 VECES X SEMANA.

Blanca: pollo /pescado. 4 a 5 VECES X SEMANA.

Vegetales aptos: VARIAR. Sugiero que te prepares las recetas que te indico más abajo.



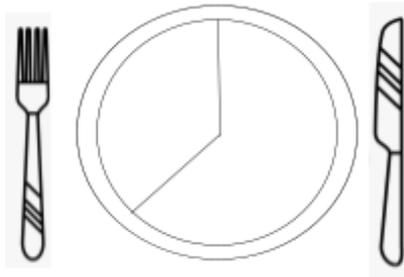
MERIENDA: Es opcional, si la haces que sea entre las 17 hs a 19 hs

MERIENDA-CENA (Antes de las 20hs) o **CENA** :

- 1 a 2 VASOS DE AGUA antes del comer



Dividir el plato en 3 : $\frac{1}{3}$ CARNE*. $\frac{2}{3}$ VEGETALES



¿QUE COMER?

Desayunos y meriendas:

Opciones rápidas y fáciles!!!



2 fetas de queso. 3 a 4
Fetas de jamón



2 huevos enteros más
claras a gusto. 1 cdita
aceite oliva. sal y
condimentos a gusto



1 huevo frito, tomate,
palta y queso.

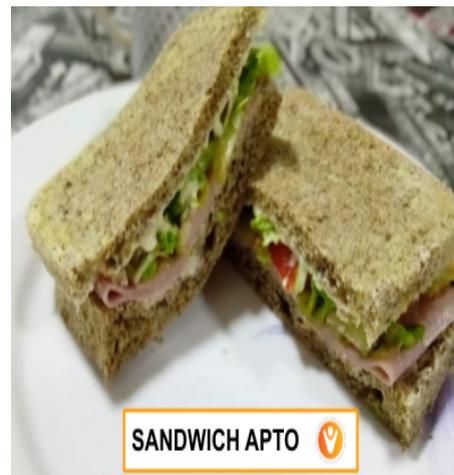
Opciones con nuestros panes!!!



RECETA: [CLICK ACA](#)



Pancitos de queso.
RECETA: [Click acá](#)



Pan de semillas en
licuadora RECETA: [Click acá](#)

Opciones sin panes !!!



Omelete 4 en 1.
Receta [Click acá](#)



Bastoncitos de zanahoria untados en pasta de berenjena. Receta: [Click acá](#).



Sandwich vegetariano: tomate, palta y queso.

Lee:



En la 1° semana estás entrando en cetosis. Los primeros días puedes tener apetito. Come a tu necesidad de lo permitido!! No hay problema **iiLo más importante es que no te salgas!!**

Almuerzos y cenas o merien-cenas:

Opciones ideales para almuerzos !!!



Peceto relleno de verduras
[Receta click acá](#)



Pollo a la provenzal [Receta click acá](#)



Cazuela de carnes y vegetales [Receta click acá](#)



Lasaña de carne y calabacín
[Receta click aca](#)



Guiso de brócoli y carne
[Reta click acá](#)



Milhojas de berenjenas
[Receta click acá](#)

Opciones Ideales para la noche



Budin de pollo y verduras
[Receta click aca](#)



Fideos de succhini
[Reta click acá](#)



Pastel de cebolla y queso
[Receta click acá](#)

Lee: 

Debemos ir acostumbrando al cuerpo a llegar con poco hambre a la noche. Mientras menos comas de noche mejores resultados tendrás en tu descenso de peso.



Importante

Dormir relajado ayuda a regular las hormonas y el sistema nervioso.

¿Qué se te ocurre hacer para irte a la cama relajado?



idea

. [musica relajante](#)

Consejos:

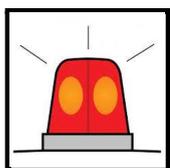
Sábado Domingo

< **LOS FINDES SON PARA DESCANSAR Y SEGUIR ALIMENTANDOTE SANO!**



<

EJERCITAR TE AYUDA UN 200% !!!



<

EVITA SALIRTE DE TU PLAN-

😊 *Debes hacer una valoración de tu estado general cada 7 días:*



¿Qué medimos?:

1. **Peso.**
2. **Circunferencias:** cintura, cadera, brazos, piernas. cuello.
3. **Energía:** del 1 al 10. Donde: 1 es poca energía y 10 es mucha.
4. **Organización:** del 1 al 10. Donde: 1 es no me organice y 10 es que estoy muy organizada/o.
5. **Movimiento:** del 1 al 10. Donde: 1 no me moví, y 10 es hago ejercicios 5 a 7 días a la semana.

Tu meta:

-Da lo mejor de vos estos 7 días!!!

Cariños

Lic Loreley Baravalle.

mp. 2610

