

Feliz en Navidad

Semana 3 – Acelerando la Pérdida de Grasa



Comida	Lunes 05/12	Martes 06/12	Miércoles 07/12	Jueves 08/12	Viernes 09/12	Sábado 10/12	Domingo 11/12
Despertar	1 vaso de agua	1 vaso de agua	1 vaso de agua	1 vaso de agua	1 vaso de agua	1 vaso de agua	1 vaso de agua
Desayuno	Huevos con verduras, acompañamiento libre	Yogurt con canela y frutos secos	Libre (come saludable de la forma que prefieras, o escoge un día cualquiera de un menú anterior)	Huevo cocido, avena en hojuelas (copos) con leche	Panqueca proteínica con jamón y queso	Tortilla de huevos con verduras, fruta	Avena en hojuelas (copos) con leche y frutos secos
Merienda	Chocolate negro, frutos secos	Una manzana		Queso batido o yogurt, fruta y frutos secos	Fruta fresca y mantequilla de almendras o frutos secos	Yogurt con fruta y frutos secos o semillas	Un trozo de queso, tomate en rodajas o fruta
Almuerzo	Lentejas, 3 porciones de verduras, aderezo	Comida libre (come lo que quieras pero sin abusar con las cantidades)		Pollo asado con patatas salteadas con verduras	Chop Suey de pollo o camarones	Chili con carne casero, o carne con verduras y legumbres	Brochetas de pollo y ensalada con queso de cabra
Merienda	Batido de proteínas o yogurt con canela	Ayuno		Palitos de verduras con dip saludable	Yogurt, chocolate negro y media porción de fruta	Palitos de verduras con dip saludable	Queso batido o yogurt, fruta y frutos secos
Cena	Sopa de verduras, pollo y ensalada (dos porciones de verduras)	Ayuno		Pescado con verduras al vapor	Ensalada de pollo, queso y huevo duro con aderezo saludable	Pollo a la plancha con quinoa y pepinos en vinagreta	Tortilla de atún y verduras

Indicaciones:

- ☞ **Toma únicamente agua, té, infusiones y café como bebidas.** No importa si endulzas el té, las infusiones o el café, o si tomas el café con leche, pero no bebas absolutamente nada más. Sólo agua, té, infusiones y café. Cualquier tipo de té e infusiones es válido, y puedes tomarlos fríos o calientes, a cualquier hora del día. Debes tomar al menos 1.5 litros de líquidos esta semana (cuenta el agua, las infusiones y el té como líquidos).
- ☞ **Las meriendas son opcionales.** Cómelas para evitar llegar con demasiada hambre a la comida siguiente. Si notas que no tienes hambre a la hora que te correspondería comerla, y que no vas a llegar con demasiada hambre a la comida siguiente, entonces puedes saltarla. Sin embargo, si notas que te empieza a dar hambre y que todavía no comerás la comida siguiente, entonces toma una merienda.
- ☞ **Durante los periodos de ayuno puedes tomar todos los líquidos que desees** (agua, té, infusiones, café – sin azúcar ni miel).
- ☞ **Elige las verduras que más te gusten en cada comida**, no importa si son siempre las mismas, lo importante es que comas la cantidad indicada. Pueden ser crudas o cocidas. Estas son las que yo recomiendo: espinacas, col rizada, calabacín, champiñones, puerro, tallo de apio, berenjena, pimientos, brócoli, coliflor, judías o habichuelas verdes, cebolla, ajo, tomates, pepino, espárragos.
- ☞ **Trata de cenar lo más temprano que puedas**, de preferencia a más tardar a las 8pm, de manera que pases al menos 10 horas entre la cena de un día y el desayuno del día siguiente.
- ☞ **La leche puede ser entera, semidesnatada (semidescremada, 2%), o deslactosada.** Lo importante es que NO sea de larga duración (UHT, o Tetrabrick o Tetrapack). Debe ser fresca, la que compras fría de refrigerador y que dura menos de una semana. También puedes usar leche de vegetal de almendras, avena, coco o arroz (NO de soya) que no contenga azúcar ni ningún otro aditivo.

Porciones Recomendadas:

- 🍷 *Huevos*: 2 para mujeres, 4 para hombres.
- 🍷 *Acompañamiento libre*: elige una fruta, pan wasa (2 para mujeres, 4 para hombres), pan 100% integral (1 rebanada para mujeres, 2 para hombres), legumbres (½ taza para mujeres, 1 taza para hombres) o un postre de tu preferencia (una porción razonable, sin abusar).
- 🍷 *Yogurt*: 1 de 125 gramos para mujeres, 2 para hombres.
- 🍷 *Dip saludable*: 3 cucharadas para mujeres, 4 cucharadas para hombres.
- 🍷 *Chocolate negro (mínimo 70% cacao)*: 1 cuadrito de 10 gramos para mujeres, 2 cuadritos para hombres.
- 🍷 *Frutos secos (avellanas, almendras, nueces – naturales sin salar, sin tostar, sin freír)*: un puñado.
- 🍷 *Aves, pescados y carnes*: 120 gramos para mujeres, 240 gramos para hombres (peso crudo).
- 🍷 *Verduras*: 1 taza (250 mL) para mujeres, 2 para hombres (medidas crudas).
- 🍷 *Queso o jamón*: 30 gramos para mujeres, 60 gramos para hombres.
- 🍷 *Almidones (patatas, arroz, quinoa, legumbres)*: ½ taza (aprox. 125 mL) para mujeres, 1 taza (aprox. 250 mL) para hombres (medidos cocidos).
- 🍷 *Aceites*: 1 cucharada para mujeres, 2 cucharadas para hombres.

Recetas:

- 🍷 *Huevos con verduras:* puedes usar cualquier verdura que te guste, ya sea de un solo tipo o de varios. Sofríe las verduras picadas en de aceite de coco orgánico o aceite de oliva extra virgen, y luego agrega los huevos, y sal al gusto. Revuelve constantemente hasta que tomen la consistencia deseada. Puedes también prepararlos al horno. Puedes agregar pimienta y hierbas aromáticas si lo deseas.
- 🍷 *Panquecas proteínicas:* en una licuadora mezclar 2 huevos enteros, media taza de avena en hojuelas o copos, una cucharada de semillas de linaza, y una pizca de sal (hombres agregar el doble de estas cantidades). Si deseas comerlas dulces, puedes agregar stevia a la mezcla, y si las deseas saladas, puedes agregar una hierba como romero u orégano. Si usas proteína lactosérica puedes agregar una porción. Licúa bien y vierte en porciones en una plancha o sartén antiadherente. Cocina por dos minutos aproximadamente (hasta que salgan burbujitas) y voltea usando una espátula. Cocina por dos minutos más y come inmediatamente. Puedes acompañar con miel de abeja pura o miel de arce (sirope de maple puro), o también con queso o jamón si prefieres.
- 🍷 *Dip saludable:* puede ser hummus (garbanzos, yogurt, aceite de oliva, limón, y sésamo), guacamole (aguacate o palta), salsa (cebolla, tomate y cilantro picaditos bien pequeño con tabasco), tzatziki (yogurt y pepino), pasta de pescado (atún o salmón desmenuzado mezclado con yogurt y eneldo), mantequilla de almendras o cacahuates (100% fruto seco), o cualquier otro dip saludable que prepares.
- 🍷 *Aves, pescados, carnes:* prepáralos a la plancha, salteados con aceite de coco orgánico o con aceite de oliva extra virgen, al horno, o al vapor. También puedes comer pescados en lata (al natural, NO en aceite). Puedes agregarles sal y pimienta al gusto, y cualquier especia.
- 🍷 *Ensaladas:* prepáralas con la mayor cantidad de colores posible. Puedes usar verduras crudas y cocidas de todo tipo, lo que más importa es la variedad y la cantidad. Para darle más variedad puedes agregar aceitunas, palmito, pepinillos, frutos secos, o frutas frescas o deshidratadas (de estas últimas apenas una cucharada ya que contienen demasiada azúcar).
- 🍷 *Aderezo:* mezcla dos porciones de aceite de oliva extra virgen, una porción de vinagre balsámico o de vinagre de manzana, y media cucharadita de miel de abeja pura. Puedes agregar pimienta y especias si lo deseas.
- 🍷 *Almidones:* el arroz integral, la quinoa y las legumbres puedes prepararlos hervidos en agua o caldo de verduras o de pollo. Las patatas y las patatas dulces (boniatos o camotes) prepáralos de preferencia al vapor o al horno.
- 🍷 *Chili con carne:* En una olla o cacerola profunda calienta un poquito de aceite de oliva y dora allí una porción de carne molida o picada junto con cebolla, pimentón/pimiento y ajo picaditos. Agrega sal al gusto, comino, pimentón dulce (paprika), pimienta y chile (si comes picante). Agrega de inmediato tomates troceados (pueden ser frescos o enlatados) y una cucharada de pasta de tomate concentrada, y deja cocinar a fuego medio hasta que te quede un guiso semilíquido. Agrega agua si es necesario. Añade una porción de frijoles /

habichuelas / caraotas rojas o negras previamente cocidas (pueden ser enlatados) y deja cocinar por 15 minutos más. Sirve en plato hondo y disfruta bien caliente.

- 🌀 *Chop Suey de pollo o camarones.* En un wok o sartén grande calienta un poquito de aceite (de oliva o de coco) y saltea a fuego alto las verduras y el pollo o los camarones aderezados con sal, cúrcuma y jengibre (si son camarones, agrégalos hacia el final ya que ellos necesitan menos tiempo de cocción). Utiliza las siguientes verduras, picadas todas en tiritas muy finas: zanahoria, cebolla, cebolleta o cebolla de verdeo, repollo o col, brotes de soya. Agrégalas en ese orden, y saltea todo a fuego bastante alto y por muy poco tiempo. Las verduras deben quedar crocantes y no se debería desprender agua de la mezcla durante la cocción. Sirve en plato hondo y agrega un chorrito de aceite de sésamo/ajonjolí, o esparce semillas de sésamo/ajonjolí.
- 🌀 *Sopas y cremas.* en una olla sofría media cebolla y un diente de ajo en media cucharada de aceite de oliva extra virgen. Agrega una a dos porciones de verdura y suficiente agua para cubrirla. Agrega sal y pimienta al gusto. Deja cocinar durante 20 minutos o hasta que la verdura esté suave. Licúa en licuadora normal o de inmersión. Puedes preparar sopas con calabacín, col rizada, zanahoria, hinojo, calabaza, puerro, espinacas, champiñones, etc. Puedes mezclar distintas verduras si lo deseas. Atrévete a probar diferentes combinaciones, verás que te sorprenderás gratamente con los sabores.

Lista de Compras:

- ☐ Huevos
- ☐ Leche fresca (NO de larga duración), de preferencia orgánica o ecológica
- ☐ Yogurt o queso batido
- ☐ Queso
- ☐ Jamón
- ☐ Carne molida/picada
- ☐ Pollo o pavo (pechuga o muslo)
- ☐ Pescado – incluyendo atún (natural, congelado o en lata – en agua o en 100% aceite de oliva)
- ☐ Camarones (opcional, para el Chop Suey)
- ☐ Manzana
- ☐ Otras frutas (frescas o congeladas al natural, no en mermelada, jalea ni conserva)
- ☐ Tomates
- ☐ Cebolla
- ☐ Cebolla de verdeo / cebolleta
- ☐ Brotes de soya
- ☐ Pimentón / Pimiento
- ☐ Pepino
- ☐ Otras verduras varias (naturales o congeladas)
- ☐ Quinoa
- ☐ Papas / patatas (con piel)
- ☐ Frijoles / Habichuelas / Caraotas (negras o rojas, pueden ser en frasco o lata)
- ☐ Lentejas (u otra leguminosa de tu preferencia)
- ☐ Avena en hojuelas / copos
- ☐ Aceite de oliva extra virgen
- ☐ Aceite de coco orgánico
- ☐ Aceite de sésamo/ajonjolí (opcional para el Chop Suey)
- ☐ Vinagre balsámico
- ☐ Vinagre de manzana
- ☐ Chocolate negro / oscuro (mínimo 70% cacao)
- ☐ Almendras, avellanas, nueces (naturales, sin tostar, sin salar, sin freír)
- ☐ Semillas (lino / linaza, chía, sésamo, calabaza, girasol / pipas)
- ☐ Canela, especias y hierbas aromáticas (albahaca, orégano, tomillo, romero)
- ☐ Condimentos (comino, paprika / pimentón dulce, chile, curry, cúrcuma, jengibre)
- ☐ Proteína lactosérica (whey protein)
- ☐ Mantequilla de almendras o de cacahuates
- ☐ Ingredientes para el dip saludable de tu preferencia
- ☐ Ingredientes para tus comidas del día libre