



Nombre: Elizabeth Estevez

Meta: Disminuir el % de grasa y aumentar masa muscular

Periodo: 30 días

Nota: Este menú está programado tomando en cuenta tus preferencias alimenticias y tu ciclo menstrual con la finalidad de que para ti sea más sostenible a la hora de llevar un plan alimenticio con déficit calórico y días para aumentar masa muscular. Si lo llevas tal cual tendrás un ciclo menstrual más saludable y obtendrás esos resultados que andas buscando.

PLAN NUTRICIONAL

FASE	OPCIONES
FASE MENSTRUAL Y FASE LÚTEA	<p style="text-align: center;">- Opción A:</p> <p>Al despertar: 1 vaso de agua + 2 gramos de sal de himalaya + 1 limon Desayuno: 5 clara de huevo + vegetales al gusto + 12 semillas de almendra</p> <p>Almuerzo: 7oz de Pechuga de Pollo + 1 ½ de brócoli + 1 taza de auyama + 1 cda de AO</p> <p>Cena: 7oz de Carne Molida de Res + ¾ de taza de sweet potato + ½ taza de blueberries</p> <p style="text-align: center;">- Opción B:</p> <p>Al despertar: 1 vaso de agua + 2 gramos de sal de himalaya + 1 limon Desayuno: 3oz de tuna + 1 cda de cottage + vegetales al gusto + ½ taza de sweet potato</p> <p>Almuerzo: 7oz de + Costillas desmenuzadas + ½ taza de arroz + 1 taza de zucchini al grill</p> <p>Cena: 7oz de Muslo de pollo desmenuzado + ½ taza de pasta (de arroz, maíz o garbanzo) + 2 cda de salsa roja + 4 aceitunas + ½ taza de piña</p> <p style="text-align: center;">- Opción C:</p> <p>Al despertar: 1 vaso de agua + 2 gramos de sal de himalaya + 1 limon Desayuno: 1/2 taza de auyama + ¼ taza de harina de almendra. + 2 huevos + 1 cda de polvo de hornear + 1 cda de cottage cheese + canela al gusto + sal al gusto. Con 6 Fresas</p> <p>Almuerzo: 7oz de Carne de hamburguesa de res + 1 tomate mediano en rodajas + 1 lonja de queso mozzarella + cebolla caramelizada al gusto + 12 semillas de cajuil</p> <p>Cena: 7oz de Pechuga de Pollo al pesto desmenuzado + 2 tortillas de maíz cortada en 4 a la air-fryer (con mantequilla para crujiente) + ¼ taza de pico de gallo + 1 oz de chocolate amargo mínimo 70%</p>

<p>FASE DE OVULACIÓN Y FASE DE FOLICULAR</p>	<p>- Opción A: Al despertar: 1 vaso de agua + 2 gramos de sal de himalaya + 1 limón Desayuno: ¾ de taza de Yogurt griego plain + 12 semillas de almendra</p> <p>Almuerzo: 7oz de Tilapia + 1 ½ de brócoli + 1 cda de AO</p> <p>Cena: 7oz de Lomo de Cerdo + ½ plátano maduro o ¾ taza de sweet potato</p> <p>- Opción B: Al despertar: 1 vaso de agua + 2 gramos de sal de himalaya + 1 limon Desayuno: 5 claras de huevo + espinaca al gusto + 12 semillas de cajuil</p> <p>Almuerzo: 7oz de Lomo de cerdo + 1 ½ de Coliflor + 3 oz de aguacate</p> <p>Cena: 7 oz de Salmon + 7 tallos de Espárragos salteados + 1 cda de AO</p> <p>-Opción C: Al despertar: 1 vaso de agua + 2 gramos de sal de himalaya + 1 limon Desayuno: 3 oz de Queso mozzarella + 1 tomate mediano en rodajas + 1 cda de Pesto + 12 semillas de cajuil</p> <p>Almuerzo: 7oz de Pechuga de pavo + 1 taza de berenjena al grill + 1 cda de AO</p> <p>Cena: 7 oz de Sardinas + ¾ de pure de auyama</p>
---	--

RECOMENDACIONES

ALIMENTOS A EVITAR

- Evita la comida procesada y comida rápida.
- Evita los aceites vegetales procesados (canola, maíz, soya, girasol, palma, margarina etc.)
- Evitar harinas y cereales refinados: pan, pasta, galletas etc.
- Evitar alimentos que te inflame: gluten etc.
- Evitar azúcares refinados: azúcar de mesa, jugos, refrescos, bizcochos, galletas etc.
- Recuerda pesar los alimentos luego de ser cocinados.

ALIMENTOS Y HABITOS RECOMENDADOS

- Consume comida real y mínimamente procesada: carnes y pescados, frutas y verduras, arroz y víveres en porciones recomendadas.
- Pesa o mide los alimentos indicados luego de ser cocinados.
- Tomar sol: 10-30 minutos al día.
- Hidratación diaria = agua + electrolitos o agua con sal de mar o agua de coco.
- Earthing: contacto con la naturaleza > caminar descalzo o sentarse en arena, grama, tierra.
- Aceites y grasas recomendadas: aceite de oliva, mantequilla de leche, tallow o grasa de res, manteca de cerdo, ghee.
- Dieta alta en proteínas.

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS

- Suplementación con vitamina D3, dosis: 100,000 UI 1 vial por mes. Consumir después del almuerzo.
- Glicinato de Magnesio, dosis: 400 mg/d. Consumir después de la cena.
- Omega 3, dosis: 2-3 gramos al día. Consumir 1g por cada comida.
- Vit C, dosis: 1000mg/d. Consumir con la última comida o post entreno.
- Zinc: 30mg. Consumir con el desayuno.
- Creatina monohidratada 6g al día. En la noche.

¡Haz de Origin Shape tu destino para los suplementos más excepcionales! Nuestra página web, <https://originshape.com/os-suplements/>, es el lugar donde encontrarás la combinación perfecta de calidad y composición sobresalientes. No esperes más, ya que, al ingresar, te conduciremos directamente a Amazon, donde podrás adquirir estos productos de forma rápida, segura y confiable. ¡Aprovecha esta oportunidad única de transformar tu bienestar y alcanzar tus metas!

LISTA DE SUPERMERCADO POR SEMANA

Frutas y Verduras:

- **Limón:** 7 limones
- **Brócoli:** 1.96 lbs
- **Espinaca** (para desayuno): 1 paquete grande (~10 oz)
- **Tomate** (mediano): 3 tomates
- **Auyama (calabaza):** 2 lbs
- **Zanahoria:** 1 lb
- **Plátano maduro:** 2 plátanos (~0.5 lbs)
- **Sweet potato (batata):** 2-2.5 lbs
- **Coliflor:** 1.5 lbs
- **Espárragos:** 1.5 lbs
- **Berenjena:** 2 lbs
- **Zucchini:** 2 lbs
- **Piña** (opcional para cena de Opción B): 1 piña pequeña (~1.5 lbs)

Proteínas:

- **Tilapia:** 3.125 lbs
- **Lomo de Cerdo:** 3.125 lbs
- **Pechuga de Pavo:** 3.125 lbs
- **Sardinias en lata** (aproximadamente 7 oz por lata): 7 oz
- **Pechuga de Pollo:** 3.125 lbs
- **Carne molida de res:** 3.125 lbs
- **Costillas desmenuzadas:** 3.125 lbs
- **Muslo de Pollo desmenuzado:** 3.125 lbs
- **Carne de hamburguesa de res:** 3.125 lbs
- **Atún enlatado:** 1.312 lbs
- **Salmon:** 3.125 lbs

- **Chocolate amargo (mínimo 70%):** 0.44 lbs

Lácteos:

- **Yogurt griego plain:** 1.5 lbs
- **Queso mozzarella** (para desayuno): 1.312 lbs
- **Cottage cheese:** 0.25 lbs
- **Huevos:** 1.5 docenas
- **Cottage Cheese** (para recetas con harina de almendra): 0.25 lbs

Frutos secos y semillas:

- **Almendras:** 0.125 lbs
- **Cajuiles (anacardos):** 0.125 lbs

Aceites y Salsas:

- **Aceite de Oliva (AO):** 0.25 lbs
- **Salsa roja** (para pasta): 0.25 lbs
- **Aceitunas:** 0.125 lbs
- **Mantequilla** (para las tortillas): 0.5 lbs

Otros Ingredientes:

- **Harina de almendra:** 0.125 lbs
- **Polvo de hornear:** 0.25 oz
- **Canela** (al gusto): 1 pequeño frasco

