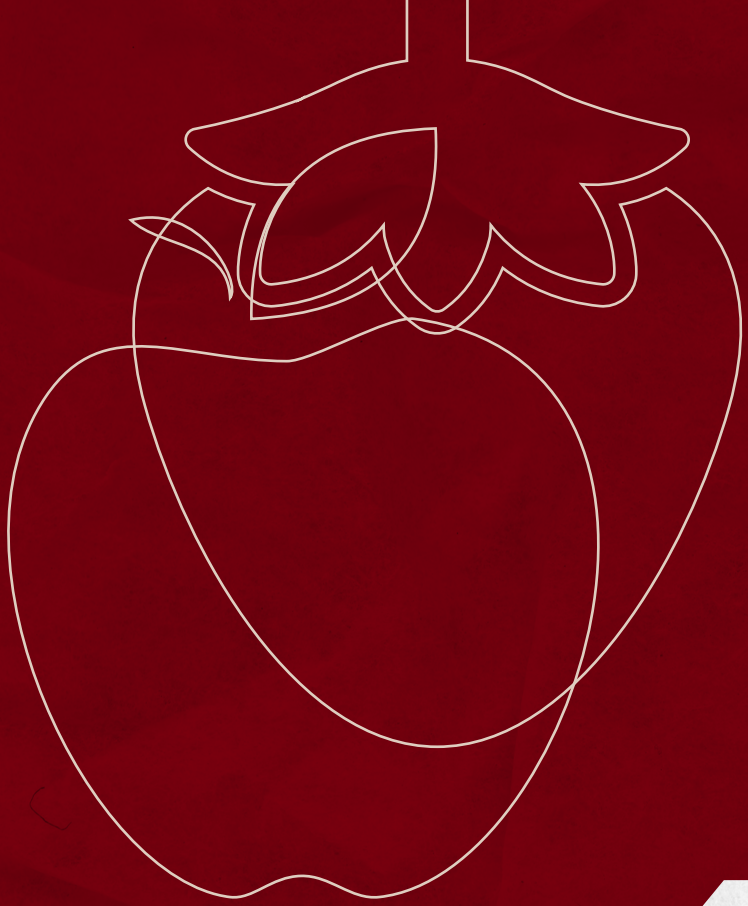




CULINA

NUTRICIONAL RETO 4EVER FIT





¿QUÉ COMER?

Para que concluyas con éxito este reto basado en nutrición intuitiva debes tomar decisiones conscientes sobre los alimentos que vas a comer, nuestra recomendación es que bases tu alimentación en comida real y para orientarte te daremos un listado de mercado con los alimentos que debes priorizar y alimentos que debes moderar en su consumo o en el mejor de los casos no consumirlos, digamos que no queremos ser extremistas ni eliminar ningún alimento pero si deseas tener los mejores resultados posibles durante estos 30 días seria interesante que tu compromiso fuera al 100%, sin embargo lleva todo a tu ritmo pero queremos ser enfáticos en que entre más compromiso, mejores resultados



CARBOHIDRATOS FIBROSOS (VEGETALES)

PRIORIZAR	MODERAR / ELIMINAR
<ul style="list-style-type: none"> • ACELGA • ALCACHOFA • BROCOLI • CHAMPIÑONES • COLIFLOR • ESPARRAGOS • ESPINACA • REPOLLO • CEBOLLA • TOMATE • KALE 	<ul style="list-style-type: none"> • VEGETALES QUE VENGAN EN LATA.

FRUTAS

PRIORIZAR	MODERAR / ELIMINAR
<ul style="list-style-type: none"> • AGUACATE • FRESAS • ARANDANOS • LIMON • MANDARINA • MORAS • COCO • MANZANA • PERA • MANGO • PAPAYA • UVAS • PIÑA 	<ul style="list-style-type: none"> • JUGOS DE FRUTA • MERMELADAS • FRUTAS EN LATA • FRUTAS DESHIDRATADAS

CARBOHIDRATOS ALMIDONADOS

PRIORIZAR	MODERAR/ELIMINAR
<ul style="list-style-type: none"> • PAPA • YUCA • PLATANO • ARROZ • AVENA • QUINOA • LENTEJA • FRIJOL • ZANAHORIA 	<ul style="list-style-type: none"> • CEREALES • TRIGO • GALLETAS • DULCES • AZUCAR (EN LO POSIBLE ELIMINAR) • PAN BLANCO



PROTEÍNAS

PRIORIZAR	MODERAR/ELIMINAR
<ul style="list-style-type: none">• SARDINAS• SALMON• GAMBAS• BACALAO• POLLO• HUEVOS• MERLUZA• TRUCHA• RES• CERDO• PROTEINA DE SUERO• MARISCOS	<ul style="list-style-type: none">• ATUN (ELEGIR UNO BUENO)• CARNES PROCESADAS• NUGGETS DE POLLO• EMBUTIDOS• PROTEINA DE SOJA

GRASAS

PRIORIZAR	MODERAR/ELIMINAR
<ul style="list-style-type: none">• HUEVO ENTERO CON SU YEMA• ACEITE DE OLIVA• ACEITE DE COCO• AGUACATE• MANTEQUILLA• GHEE• CHOCOLATES (90%)• ALMENDRAS	<ul style="list-style-type: none">• GUACAMOLE• MARGARINA• TODO TIPO DE ACEITES DE VEGETALES COMO CANOLA Y SOJA

BEBIDAS

PRIORIZAR	MODERAR/ELIMINAR
<ul style="list-style-type: none">• AGUA• TE VERDE• INFUSIONES• CAFÉ (SIN AZUCAR)• TE MATCHA	<ul style="list-style-type: none">• BEBIDAS LIGHT O ZERO• BEBIDAS ENERGETICAS• JUGOS DE FRUTA (PREFERIBLEMENTE ELIMINAR)

LACTEOS

PRIORIZAR	MODERAR/ELIMINAR
<ul style="list-style-type: none">• LECHE ENTERA (SOLO SI LA TOLERAS)• YOGURT GRIEGO• MANTEQUILLA• QUESOS	<ul style="list-style-type: none">• LECHE CONDENSADA• LECHE EN POLVO• HELADOS

PARA ENDULZAR

PRIORIZAR	MODERAR/ELIMINAR
<ul style="list-style-type: none">• STEVIA	<ul style="list-style-type: none">• AZUCAR• SIROPE DE AGAVE• JARABE DE MAIZ• ASPARTAME



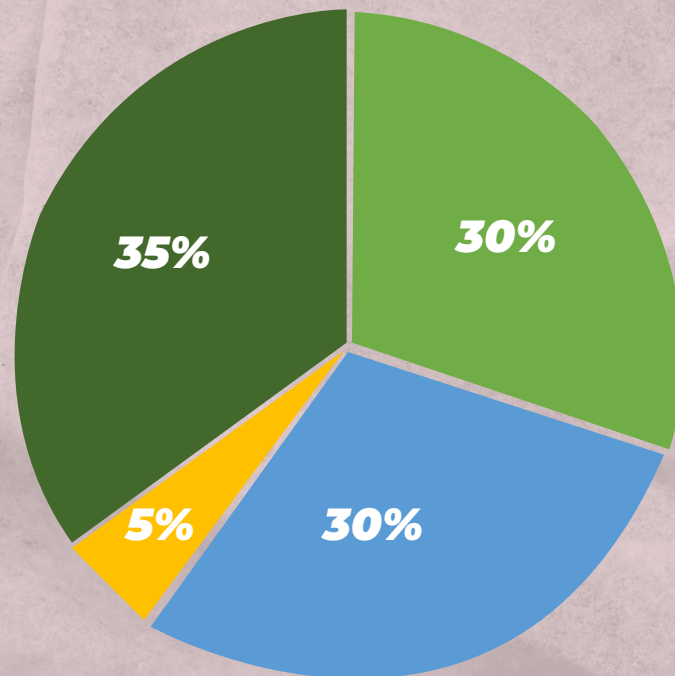
¿CÓMO SE
COMER?

¿CUÁNTO DEBES
COMER?



TODOS TUS PLATOS O AL MENOS LA MAYORÍA (UN 90%)
DEBERÍAN TENER UNA DISTRIBUCIÓN SIMILAR A ESTA

TU PLATO



■ VEGETALES ■ PROTEÍNA ■ GRASA ■ CARBOHIDRATOS

Empieza siempre por priorizar en tener una buena cantidad de proteína en tu plato, luego llena tu plato de vegetales, y el resto lo llenas con grasa y carbohidratos.

Empieza por comer la proteína y los vegetales, deja de último el consumo de carbohidratos, cuando empiezas por los nutrientes más saciantes es más fácil que te sientas saciado antes de comer los carbohidratos de esta forma podrás reducir su ingesta casi sin darte cuenta.



HARA HACHI BU (BARRIGA AL 80%)

Esta es una técnica japonesa aplicable en la nutrición intuitiva que lo que desea es que comas hasta quedar satisfecho pero no hasta reventar, el punto de saciedad se encuentra en llenar tu estomago hasta un 80% a 85% dejando un pequeño huequito en todas tus comidas, esto hace que tu digestión sea amigable y que no pases hambre durante el día, según los japoneses cuando comes llegas a un punto optimo que seria el 80%, pero cuando sigues comiendo solo por placer ese 20% extra es lo que te enferma porque tus órganos deben trabajar mas y el desgaste en el largo plazo es mayor.

EL PUNTO PERFECTO



CÓMO DEBO PESAR LOS ALIMENTOS EN CASO DE QUE QUIERA HACERLO.

El plan viene con algunas recomendaciones en cuanto a las porciones con medición en gramos, pero ¡ojo! No significa que debas cumplirlo al pie de la letra recuerda que la idea es que aprendas a comer intuitivamente, si sientes que puedes comer mas con la finalidad de quedar saciado, puedes hacerlo al aumentar la cantidad de proteína y vegetales, pero si sientas que quedas saciado con menos comida, no importa, deja algo de comida en tu plato, tu cuerpo es el mejor indicador de cuanto.



Si quieres pesar los alimentos te dejamos esta recomendación:

PROTEINAS: Pésalas en crudo, es posible que pierdan tamaño durante la cocción, pero el aporte de proteína será el mismo, 100 de pechuga de pollo en crudo aporta unos 30 gr de proteína, pero cuando la pechuga se asa pierde agua y queda pesando unos 70gr, pero sigue aportando 30 gr de proteína y esto sucede con la carne y el pescado también.

CARBOHIDRATOS: pésalas después de haberlas cocinado, regularmente cuando preparamos arroz o plátano o papa, no lo hacemos para 1 sola comida sino para tener que comer durante el día, pero con los carbohidratos pasa algo diferente que con las proteínas y es que ganan tamaño en vez de perderla, por ejemplo 100gr de arroz crudo aportan 60 gr de carbohidratos, pero cuando se cocina el arroz este gana peso porque absorbe agua y su aporte nutricional por gramos cambia, 100 gr de arroz blanco cocinado aporta aproximadamente 25 a 28 gr de carbohidratos, por esta razón y para no confundirte pesa los carbohidratos después de haberlos cocinado.

GRASAS: pésalas en crudo.



¿CUÁNDO DEBES COMER?

Lo mejor que puedes hacer es adaptar todas las comidas del día a tus horarios ya sean laborales, estudiantiles, cuidado de tus hijos, horario de entrenamiento... etc.

Te vamos a dar algunas recomendaciones:

- 1.** Come la cantidad de veces mínima que te genere saciedad, procura comer hasta quedar satisfecho en todas tus comidas solo así evitaras comidas innecesarias y poco nutritivas entre comidas.
- 2.** Realiza 3 comidas altas en nutrientes, ricas en proteína y vegetales, si te da hambre entre comidas prepara un snack que tenga proteína y vegetales, por ejemplo, un sándwich de atún con tomate y lechuga o 1 scoop de proteína en polvo con yogurt griego y fruta, estas son algunas opciones que te proponemos, pero en la sección de snacks hay más opciones.
- 3.** Una opción para evitar los snacks es que aumentes la cantidad de alimentos en tus comidas principales.
- 4.** Procura que tu ultima comida sea la mas liviana del día y que tengas un espacio de al menos 2 horas con relación a tu hora de dormir, si te acuestas regularmente a las 10pm la ultima comida debes hacerla a las 8pm.
- 5.** Si entrenas a primera hora del día a eso de las 5am o 6am lo mejor que puedes hacer es acostumbrarte a entrenar en ayunas y por supuesto no comer nada antes, solo tomar 1 taza de café sin azúcar o un pre entrenamiento y romper el ayuno después de entrenar, si entrenas en la tarde o en la noche procura que la comida sea 1 a 2 horas antes del entrenamiento, si por ejemplo entrenas a las 2pm que la comida pre entrenamiento sea a las 12pm y así mismo si entrenas en otro momento del día, más adelante tendrás el protocolo ANTES-DURANTE-PÓST ENTRENAMIENTO.



BIENVENIDOS AL
RETO 30 DÍAS
4EVER FIT



CONÉCTATE CON TU CUERPO Y LIBÉRATE DE DIETAS

COMPONENTES DEL PLAN NUTRICIONAL DEL RETO.

- **LISTA DE MERCADO:** te vamos a dar una lista con los alimentos que vas a necesitar para hacer el plan, te darás cuenta que no es necesario comprar alimentos raros o costosos.
- **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:** en este apartado queremos darte algunas recomendaciones para facilitar tu vida, te dará mucho entendimiento que te va a liberar de los mitos que giran alrededor del fitness.
- **LOS MENUS:** como te vas alimentar durante el reto, opciones de ensaladas, algunos snacks y el protocolo los días de entrenamiento (antes - durante - después)



LISTA DE MERCADO

ESTOS SON LOS ALIMENTOS QUE VAS A NECESITAR; pero puedes incluir otros si así lo deseas, esta lista es para que veas que no debes comprar alimentos raros para tener excelentes resultados.



PROTEÍNA

PECHUGA DE POLLO



LOMO DE RES



LOMO DE CERDO



PESCADO BLANCO



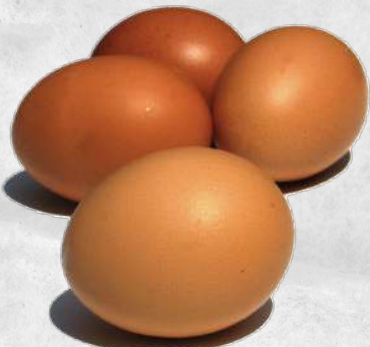
SALMÓN



ATÚN EN AGUA



HUEVOS



PROTEÍNA EN POLVO



VEGETALES

VEGETALES

LECHUGA



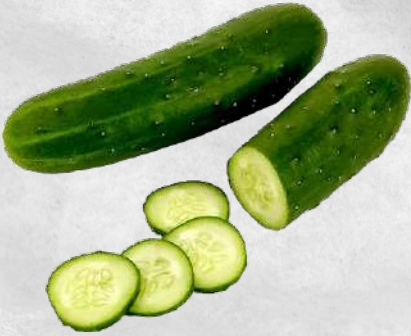
ESPINACA



APIO



PEPINO



TOMATE VERDE



CEBOLLA



BRÓCOLI



COLIFLOR



ALCACHOFA



ESPARRAGOS



ACELGA



BERENJENA



CARBOHIDRATOS

CARBOHIDRATOS

AVENA EN HOJUELAS



ARRÓZ INTEGRAL



QUÍNUA



AREPA DE MAÍZ PURO



GALLETA DE ARRÓZ O QUÍNUA



PAPA



LENTEJAS



ARBERJAS



GARBANZOS



GRASAS

AGUACATE



ACEITE DE OLIVA



ACEITE "PAM"



MANÍ



ALMENDRAS



ACEITE DE CANOLA



LINAZA



CHÍA



FRUTAS

FRUTAS

MANGO



FRESAS



PERA



MANZANA



BANANO



UVAS



MANDARINA



AGUACATE



CONDIMENTOS

CONDIMENTOS

SAL MARINA



PIMIENTA



ROMERO



TOMILLO



CURRY



CANELA



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- El sabor es muy importante, no te des mala vida comiendo insípido, juega con los condimentos, las salsas, los vegetales, dale sabor a todas tus comidas, el sabor es fundamental para que quieras comer alimentos ricos en nutrientes para toda la vida, por ejemplo un sudado de pollo o carne puedes comerlo sin problema o una pechuga en crema de champiñones, salmón gratinado..etc., en pocas palabras siempre y cuando tus comidas sean ricas en nutrientes no hay problema con el vehículo que uses para comerlas.
- No somos muy fan de mantener con tupperes llenos de comida porque el número de veces que comas durante el día es menos relevante que la cantidad de comida que comes durante el día, es decir que es poco relevante si haces 5 comidas que 2 comidas si al final del día llegas a la misma cantidad de comida.

Ejemplo:

COMER 5 VECES AL DIA.

Comida 1	Comida 2	Comida 3	Comida 4	Comida 5	Total
30 gr pro 30gr de ch 10 gr de grasa	30 gr pro 30gr de ch 10 gr de grasa	30 gr pro 30gr de ch 10 gr de grasa	30 gr pro 30gr de ch 10 gr de grasa	30 gr pro 30gr de ch 10 gr de grasa	150gr PRO 150gr CHT 50gr GRA

COMER 2 VECES AL DIA

Comida 1	Comida 2	total
75 gr de PRO 75 gr de CHT 25gr de GR	75 gr de PRO 75 gr de CHT 25gr de GR	150gr PRO 150gr CHT 50gr GRA



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Si al final del día llegas a tu cometido nutricional no importa cuantas comidas ni con qué frecuencia las hagas, sin embargo, somos conscientes de que es posible que tengas que comer por fuera o llevar comida a tu trabajo para cumplir con el reto, lo que puedes hacer es lo siguiente:

Llevar comida al trabajo: en un tupper puedes preparar una ensalada con lechuga, espinaca, tomate cherry, albahaca y alguna fruta picada, le adicionas filetes de pechuga de pollo o carne desmechada o huevos cocinados con 2 papas cocinadas o arroz blanco cocinado, esta es solo una opción de las tantas que puedes hacer, de hecho, hasta podrías preparar lo mismo del almuerzo para una merienda o la cena, aquí la cuestión es que te facilites demasiado la vida.

Si sales a comer por fuera: la idea es que durante el reto puedas darte 2 comidas libres(1 cada 15 días) si no hemos planificado la comida libre por favor toma el control y fortalece tu voluntad pidiendo lo mas saludable que veas del menú del restaurante, lo que vas a hacer es ajustar el entorno a tu plan y objetivo, como recomendación pide cortes magros y grasos como un churrasco, de pronto un baby beef o un filet mignon y pide una adición de vegetales , no pidas pechuga para eso come en tu casa, si sales a comer en un restaurante pide comida que te sepa rico pero que al mismo tiempo sea saludable y no te genere sentimiento de culpa.

- Si te da hambre entre comidas, abajo te dejo algunas opciones de snacks saludables y salvavidas, también puedes tener un tupper con algunas ensaladas con proteína preparada.



OPCIONES DE ENSALADA

Te voy a dar 4 recetas de ensaladas fáciles de preparar para acompañar tu menú, te aconsejo que uses en cada ensalada la mayor cantidad de vegetales con los que te sientas comod@ es cuestión de revolver todo y listo.

1. Ensalada verde: cuando lees ensalada verde me imagino que crees que es porque llevas solo vegetales verdes y no es así, la ensalada verde hace referencia a que tiene una cama de lechuga y espinaca, pero también tiene tomate rojo, y cebolla, la preparación es muy fácil solo toma lechuga, espinaca, tomate cherry, pepinos, cebolla morada y mezcla todo, al final puedes ponerle algún queso que te guste, una gotas de limón y 1 cucharadita de aceite de oliva, no te preocupes por la cantidad

2. Ensalada #2: Esta es una combinación que me gusta mucho, tomate cherry, kale, espinaca, pepino, alcachofa y queso parmesano (puedes omitir el queso sino te gusta).

3. Ensalada #3: Esta preparación también es fácil, lechuga romana, espinaca, pepino, 10 gr de aceite de oliva para aderezar la ensalada, sal y limón al gusto.

4. Ensalada #4: Esta la preparas en menos de 5 minutos, espinaca, kale, tomate, zanahoria, 1 cucharadita de aceite de oliva como aderezo.



OPCIONES DE SNACK SALVAVIDAS

1. Prepara un batido con 1 scoop (30 gr) de proteína en polvo + 15 gr de crema de maní + 1 manzana.
2. Yogurt griego + ½ scoop de proteína + 5 fresas en trozos.
3. Ensalada verde + 1 lata de atún en agua + 2 vasos con agua.
4. 2 huevos cocinados + ensalada #2 + 2 vasos con agua.

LOS DÍAS DE ENTRENAMIENTO

ANTES DE ENTRENAR	DURANTE EL ENTRENAMIENTO	DESPUES DEL ENTRENAMIENTO
<p>-Procura no comer nada unas 2 horas antes del entrenamiento, si entrenas muy temprano en las mañanas lo mejor es que te adaptes a entrenar en ayunas.</p> <p>- puedes tomar café o te verde/matcha o usar un pre entreno si lo deseas.</p>	<p>- toma mucha agua, debes tomar sorbos de agua durante el entrenamiento, si tienes BCAA (Aminoácidos de cadena ramificada) prepáralos en tu termo con agua y te hidratas con ellos durante el entrenamiento.</p>	<p>- puedes preparar un batido con 2 scoop de proteína(50gr) en polvo y 1 scoop de creatina (5gr a 10gr) + 50 gr de avena en hojuelas.</p> <p>- si entrenas en ayunas, puedes romper el ayuno con la comida 1 que esta mas abajo y dejar el batido para una merienda de media mañana o media tarde.</p> <p>-si entrenas en la tarde, pero antes del almuerzo, lo que puedes hacer es que tu comida post entrenamiento sea tu almuerzo y dejes el batido para tu merienda de media tarde, en caso que te de hambre.</p> <p>- si entrenas en la tarde casi después el almuerzo, puedes preparar este batido después de entrenar y que tu ultima cena sea la comida 3 que está más abajo.</p> <p>- si entrenas en la noche puedes dejar que tu comida 3 sea tu cena y unos 45 minutos antes de dormir puedes tomarte este batido.</p>

OTROS SUPLEMENTOS: como lo dijimos en la guía inicial, los suplementos son prescindibles si los tienes, nos parece excelente y si no los tienes, también, sin embargo, te recomendaremos algunos que puedes ayudarte durante el proceso.

- **Omega 3:** te va a ayudar a reducir los niveles de triglicéridos y favorece la salud del corazón..
- **Vegetales en polvo:** si se te dificulta comer vegetales prepara un batido junto con cada comida principal.



PLAN SEMANAL

ANTES DE EMPEZAR CON EL PLAN NUTRICIONAL QUIERO QUE TENGAS PRESENTE QUE NO TE ESTOY DICHIENDO QUE COMAS SIEMPRE LO MISMO O TAL CUAL ESTA EN EL PLAN, ES UNA BASE PARA QUE TENGAS LA GUIA DE LO QUE DEBERIAS COMER, PERO TU PUEDES DARLE LA VARIEDAD QUE QUIERAS, SI ALGUN DIA NO QUIERES COMER HUEVOS, ELIJE OTRA FUENTE DE PROTEINA, SI UN DIA NO QUIERES COMER ARROZ O PLATANO PUEDES ELEGIR OTRAS FUENTE DE CARBOHIDRATOS, LO IMPORTANTE ES QUE TODAS LAS COMIDAS QUE HAGAS DURANTE EL DIA TE DEJEN SATISFECHO



PLAN SEMANA 1

	COMIDA 1	COMIDA 2	COMIDA 3
LUNES	-5ª 6 huevos enteros (puedes hacer un omelet o prepararlos en cualquier presentación) -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -180 gr de arroz blanco cocinado -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua.	-180 a 200 gr de muslos de pollo (puedes añadirle sal y pimienta o miel mostaza con moderación). -4 papas cocinadas con un toquecito de mayonesa y sal. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -200 gr de arroz blanco cocinado -2 vasos con agua.
MARTES	-6 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella. -4 tajadas de pan integral con una pasadita de mermelada. -50 gr de aguacate. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua.	- 180 gr carne de res (cualquier corte) -200gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 180 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -180 gr de pasta cocinada. -ensalada #2. -2 vasos con agua.
MIERCOLES	-5 huevos enteros con cebolla y tomate, tipo pericos. -50 gr de aguacate. -10 fresas -50gr de avena en hojuelas. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua.	- 200 gr filete de pescado con crema de coco. -2 plátanos maduro cocinado con queso mozzarella. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 5 huevos revueltos con rodajas de tomate y queso parmesano -ensalada #3 -4 papas grandes cocinadas -2 vasos con agua.
JUEVES	-5 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -150 gr de arroz blanco cocinado. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua.	- 200 gr carne de res (cualquier corte) -180gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 180 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -2 platanos maduros cocinados con queso mozarella -ensalada #2. -2 vasos con agua.
VIERNES	-5 huevos cocinados con un poquito de sal. -50 gr de avena en hojuelas con agua, ½ scoop de proteína en polvo (si no tienes proteína en polvo la omites) y ½ cucharadita de Stevia. - 1 banano picado dentro de la avena. -1 taza de te verde o matcha o café -2 vasos con agua.	-200 gr de lomo de cerdo puedes hacerlo asado o guisado. -pure de papa o 4 papas cocinadas. - ensalada #2 (come la cantidad que quieras y puedas comer) - 2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -160gr arroz blanco cocinado -2 vasos con agua.
SABADO	-5 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozarella -160gr de arroz blanco cocinado. -50 gr de aguacate. -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua.	- 200 gr carne de res (cualquier corte) -200gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 200 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -160 gr de pasta. -ensalada #2. -2 vasos con agua.
DOMINGO	-5 huevos enteros (puedes hacer un omelet o prepararlos en cualquier presentación) -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -160 gr de arroz blanco -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua.	-180 gr de muslos de pollo (puedes añadirle sal y pimienta o miel mostaza con moderación). -250gr papas cocinadas con un toquecito de mayonesa y sal. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -160 gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.

PLAN SEMANA 2

	COMIDA 1	COMIDA 2	COMIDA 3
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> -5ª 6 huevos enteros (puedes hacer un omelet o prepararlos en cualquier presentación) -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -180 gr de arroz blanco cocinado -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> -180 a 200 gr de muslos de pollo (puedes añadirle sal y pimienta o miel mostaza con moderación). -4 papas cocinadas con un toquecito de mayonesa y sal. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -200 gr de arroz blanco cocinado -2 vasos con agua.
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> -6 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella. -4 tajadas de pan integral con una pasadita de mermelada. -50 gr de aguacate. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 180 gr carne de res (cualquier corte) -200gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 180 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -180 gr de pasta cocinada. -ensalada #2. -2 vasos con agua.
MIERCOLES	<ul style="list-style-type: none"> -5 huevos enteros con cebolla y tomate, tipo pericos. -50 gr de aguacate. -10 fresas -50gr de avena en hojuelas. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 200 gr filete de pescado con crema de coco. -2 plátanos maduro cocinado con queso mozzarella. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 5 huevos revueltos con rodajas de tomate y queso parmesano -ensalada #3 -4 papas grandes cocinadas -2 vasos con agua.
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> -5 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -150 gr de arroz blanco cocinado. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 200 gr carne de res (cualquier corte) -180gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 180 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -2 platanos maduros cocinados con queso mozarella -ensalada #2. -2 vasos con agua.
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> -5 huevos cocinados con un poquito de sal. -50 gr de avena en hojuelas con agua, ½ scoop de proteína en polvo (si no tienes proteína en polvo la omites) y ½ cucharadita de Stevia. - 1 banano picado dentro de la avena. -1 taza de te verde o matcha o café -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> -200 gr de lomo de cerdo puedes hacerlo asado o guisado. -pure de papa o 4 papas cocinadas. - ensalada #2 (come la cantidad que quieras y puedas comer) - 2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -160gr arroz blanco cocinado -2 vasos con agua.
SABADO	<ul style="list-style-type: none"> -5 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella -160gr de arroz blanco cocinado. -50 gr de aguacate. -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 200 gr carne de res (cualquier corte) -200gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 200 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -160 gr de pasta. -ensalada #2. -2 vasos con agua.
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> -5 huevos enteros (puedes hacer un omelet o prepararlos en cualquier presentación) -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -160 gr de arroz blanco -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> -180 gr de muslos de pollo (puedes añadirle sal y pimienta o miel mostaza con moderación). -250gr papas cocinadas con un toquecito de mayonesa y sal. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -160 gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

A estas alturas del reto es posible que el menú de la semana 1 y 2 te este dejando con hambre o sencillamente tu apetito se ha elevado, queremos decirte que esta señal es muy buena, quiere decir que tu metabolismo se esta acelerando y te esta exigiendo mayor cantidad de nutrientes y la idea es darle lo que necesita por eso quiero que en las siguientes 2 semanas del reto te enfoques en comer un poco más, nosotros te aumentaremos las porciones pero no olvides el alma de este reto:

***“conéctate con las señales que te da tu cuerpo”
¡Si tu cuerpo te está pidiendo más comida, lo más coherente es COMER!***

ALGUNAS RECOMENDACIONES.

- Aumenta el consumo de proteína y vegetales.
- Sube un poco los carbohidratos, pero no mucho.
- las grasas contrólaslas, solo aceite para aderezar las ensaladas, aguacate en algunas comidas, salsas y cremas para comer con los alimentos ricos en proteína y listo.

RETO 30 DÍAS



PROSCIENCIA

PLAN SEMANA 3

	COMIDA 1	COMIDA 2	COMIDA 3
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> -5ª 6 huevos enteros (puedes hacer un omelet o prepararlos en cualquier presentación) -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -180 gr de arroz blanco cocinado -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> -180 a 200 gr de muslos de pollo (puedes añadirle sal y pimienta o miel mostaza con moderación). -4 papas cocinadas con un toquecito de mayonesa y sal. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -200 gr de arroz blanco cocinado -2 vasos con agua.
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> -6 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella. -4 tajadas de pan integral con una pasadita de mermelada. -50 gr de aguacate. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 180 gr carne de res (cualquier corte) -200gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 180 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -180 gr de pasta cocinada. -ensalada #2. -2 vasos con agua.
MIERCOLES	<ul style="list-style-type: none"> -5 huevos enteros con cebolla y tomate, tipo pericos. -50 gr de aguacate. -10 fresas -50gr de avena en hojuelas. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 200 gr filete de pescado con crema de coco. -2 plátanos maduro cocinado con queso mozzarella. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 5 huevos revueltos con rodajas de tomate y queso parmesano -ensalada #3 -4 papas grandes cocinadas -2 vasos con agua.
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> -5 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -150 gr de arroz blanco cocinado. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 200 gr carne de res (cualquier corte) -180gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 180 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -2 platanos maduros cocinados con queso mozzarella -ensalada #2. -2 vasos con agua.
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> -5 huevos cocinados con un poquito de sal. -50 gr de avena en hojuelas con agua, ½ scoop de proteína en polvo (si no tienes proteína en polvo la omites) y ½ cucharadita de Stevia. - 1 banano picado dentro de la avena. -1 taza de te verde o matcha o café -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> -200 gr de lomo de cerdo puedes hacerlo asado o guisado. -pure de papa o 4 papas cocinadas. - ensalada #2 (come la cantidad que quieras y puedas comer) - 2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -160gr arroz blanco cocinado -2 vasos con agua.
SABADO	<ul style="list-style-type: none"> -5 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella -160gr de arroz blanco cocinado. -50 gr de aguacate. -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 200 gr carne de res (cualquier corte) -200gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 200 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -160 gr de pasta. -ensalada #2. -2 vasos con agua.
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> -5 huevos enteros (puedes hacer un omelet o prepararlos en cualquier presentación) -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -160 gr de arroz blanco -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> -180 gr de muslos de pollo (puedes añadirle sal y pimienta o miel mostaza con moderación). -250gr papas cocinadas con un toquecito de mayonesa y sal. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -160 gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.

PLAN SEMANA 4

	COMIDA 1	COMIDA 2	COMIDA 3
LUNES	-5ª 6 huevos enteros (puedes hacer un omelet o prepararlos en cualquier presentación) -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -180 gr de arroz blanco cocinado -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua.	-180 a 200 gr de muslos de pollo (puedes añadirle sal y pimienta o miel mostaza con moderación). -4 papas cocinadas con un toquecito de mayonesa y sal. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -200 gr de arroz blanco cocinado -2 vasos con agua.
MARTES	-6 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella. -4 tajadas de pan integral con una pasadita de mermelada. -50 gr de aguacate. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua.	- 180 gr carne de res (cualquier corte) -200gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 180 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -180 gr de pasta cocinada. -ensalada #2. -2 vasos con agua.
MIERCOLES	-5 huevos enteros con cebolla y tomate, tipo pericos. -50 gr de aguacate. -10 fresas -50gr de avena en hojuelas. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua.	- 200 gr filete de pescado con crema de coco. -2 plátanos maduro cocinado con queso mozzarella. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 5 huevos revueltos con rodajas de tomate y queso parmesano -ensalada #3 -4 papas grandes cocinadas -2 vasos con agua.
JUEVES	-5 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -150 gr de arroz blanco cocinado. -1 taza de café o té verde -2 vasos con agua.	- 200 gr carne de res (cualquier corte) -180gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 180 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -2 platanos maduros cocinados con queso mozzarella -ensalada #2. -2 vasos con agua.
VIERNES	-5 huevos cocinados con un poquito de sal. -50 gr de avena en hojuelas con agua, ½ scoop de proteína en polvo (si no tienes proteína en polvo la omites) y ½ cucharadita de Stevia. - 1 banano picado dentro de la avena. -1 taza de te verde o matcha o café -2 vasos con agua.	-200 gr de lomo de cerdo puedes hacerlo asado o guisado. -pure de papa o 4 papas cocinadas. - ensalada #2 (come la cantidad que quieras y puedas comer) - 2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -160gr arroz blanco cocinado -2 vasos con agua.
SABADO	-5 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella -160gr de arroz blanco cocinado. -50 gr de aguacate. -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua.	- 200 gr carne de res (cualquier corte) -200gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 200 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada) -160 gr de pasta. -ensalada #2. -2 vasos con agua.
DOMINGO	-5 huevos enteros (puedes hacer un omelet o prepararlos en cualquier presentación) -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer) -160 gr de arroz blanco -1 taza de café o te verde -2 vasos con agua.	-180 gr de muslos de pollo (puedes añadirle sal y pimienta o miel mostaza con moderación). -250gr papas cocinadas con un toquecito de mayonesa y sal. -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.	Puedes repetir la comida 2 o - 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo. -160 gr de arroz blanco -ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer). -2 vasos con agua.

PLAN SEMANA 5

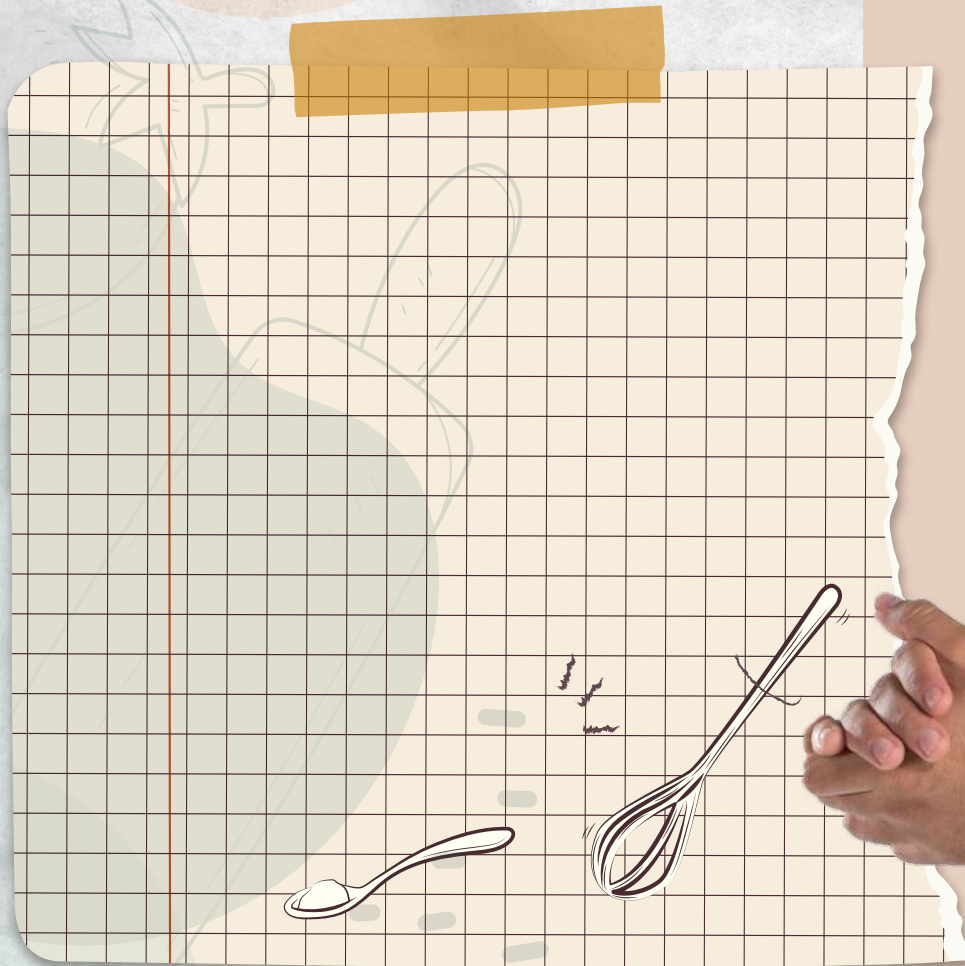
FINAL DEL RETO 30 DIAS CON 4EVERFIT.

	COMIDA 1	COMIDA 2	COMIDA 3
LUNES	<ul style="list-style-type: none">-5ª 6 huevos enteros (puedes hacer un omelet o prepararlos en cualquier presentación)-ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer)-180 gr de arroz blanco cocinado-1 taza de café o té verde-2 vasos con agua.	<ul style="list-style-type: none">-180 a 200 gr de muslos de pollo (puedes añadirle sal y pimienta o miel mostaza con moderación).-4 papas cocinadas con un toquecito de mayonesa y sal.-ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer).-2 vasos con agua.	<ul style="list-style-type: none">Puedes repetir la comida 2 o- 2 latas de atun en agua con 15gr de mayonesa, cilantro y cebolla cabezona (opcional) revuelve todo.-ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer).-200 gr de arroz blanco cocinado-2 vasos con agua.
MARTES	<ul style="list-style-type: none">-6 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella.-4 tajadas de pan integral con una pasadita de mermelada.-50 gr de aguacate.-1 taza de café o té verde-2 vasos con agua.	<ul style="list-style-type: none">- 180 gr carne de res (cualquier corte)-200gr de arroz blanco-ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer).-2 vasos con agua.	<ul style="list-style-type: none">Puedes repetir la comida 2 o- 180 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada)-180 gr de pasta cocinada.-ensalada #2.-2 vasos con agua.
MIERCOLES	<ul style="list-style-type: none">-5 huevos enteros con cebolla y tomate, tipo pericos.-50 gr de aguacate.-10 fresas-50gr de avena en hojuelas.-1 taza de café o té verde-2 vasos con agua.	<ul style="list-style-type: none">- 200 gr filete de pescado con crema de coco.-2 plátanos maduro cocinado con queso mozzarella.-ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer).-2 vasos con agua.	<ul style="list-style-type: none">Puedes repetir la comida 2 o- 5 huevos revueltos con rodajas de tomate y queso parmesano-ensalada #3-4 papas grandes cocinadas-2 vasos con agua.
JUEVES	<ul style="list-style-type: none">-5 huevos enteros con champiñones y trozos de queso mozzarella.-ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer)-150 gr de arroz blanco cocinado.-1 taza de café o té verde-2 vasos con agua.	<ul style="list-style-type: none">- 200 gr carne de res (cualquier corte)-180gr de arroz blanco-ensalada verde (la cantidad que quieras y puedas comer).-2 vasos con agua.	<ul style="list-style-type: none">Puedes repetir la comida 2 o- 180 gr de pechuga de pollo (puedes hacerla desmechada)-2 platanos maduros cocinados con queso mozarella-ensalada #2.-2 vasos con agua.
VIERNES			
SABADO			
DOMINGO			



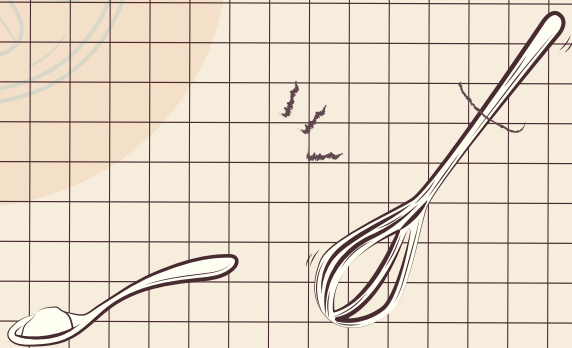
RECETAS FÁCILES PARA PREPARAR

Si algún día quieres arriesgarte y preparar una comida diferente, te damos algunas ideas.



ENSALADAS CON PROTEINAS.

HABICHUELAS AL LIMON Y
CHAMPIÑONES CON POLLO
DESMECHADO



INGREDIENTES: 200 a 300 gr de pechuga de pollo ya sea en trozos o desmechada, 750 gr de habichuelas (en algunos países se le llaman EJOTES), Mantequilla 2 cucharadas, 250 gr de champiñones frescos, 2 limones, sal y pimienta.

PREPARACION:

1. hervir las habichuelas con sal por unos 10 minutos.
2. Enfríalos con agua fría.
3. Caliente la mantequilla en un sartén y cuando este caliente agregue los champiñones y cocínelos por unos 3 minutos.
4. Sazone con sal y pimienta y cocínelos por 2 minutos más.
5. Agregue las habichuelas con el zumo de limón y tape.
6. Cocine por 3 minutos más.
7. Sirva
8. Ponga el pollo cocinado o a la plancha encima de la cama de habichuela y champiñón.
9. Revuelva si desea y disfrute.





ESPARRAGOS CON MANTEQUILLA Y HUEVOS COCINADOS.



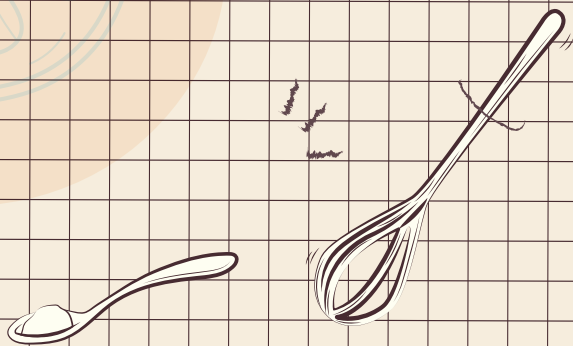
INGREDIENTES: 1 docena de espárragos pelados y lavados, mantequilla ghee, huevos cocinados (la cantidad que desees), perejil fresco, sal, zumo de limón.

PREPARACION:

1. Ponga los espárragos en una cacerola con agua hirviendo con sal, agregue unas gotas de zumo de limón y cueza a fuego lento por unos 7 minutos.
2. Acomode los espárragos en un sartén con mantequilla ghee y dórelos moviéndolos de arriba hacia abajo.
3. Cocine los huevos.
4. Sirva en un plato los espárragos y ponga los huevos partidos a la mitad con el perejil.
5. Disfrute.



ESPINACAS CON CREMA Y QUESO DERRETIDO CON SALMON.



INGREDIENTES: 180gr de Salmon, espinacas frescas, lavadas y secas, crema de leche, queso mozzarella, mantequilla, sal, pimienta.

PREPARACION:

1. Ponga las espinacas en agua hirviendo con sal y pimienta, tápelas y déjelas por 3 minutos a fuego lento.
2. Enfrié las espinacas con agua, exprima el agua de las hojas y píquelas.
3. En un refractaria ponga mantequilla (si es ghee, mejor) y ponga las espinacas picadas, puede ponerle un poquito de sal.
4. Vierta la crema de leche sobre las espinacas y ponga trozos de queso mozzarella y déjelas en el horno unos 5 minutos.
5. en un sartén ponga a dorar el Salmon.
6. Sirva en un plato las espinacas con el Salmon.
7. Disfrute.





VERDURAS AL SARTEN CON ATUN.

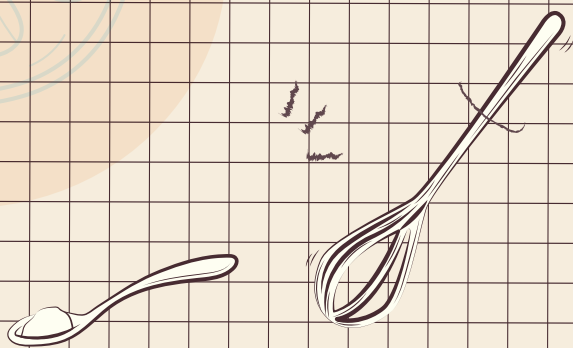


INGREDIENTES: 2 latas de atún, aceite de oliva, brócoli, tallos de apio, zanahoria, champiñones, pepinos, sal y pimienta.

PREPARACION:

1. En un wok o sartén grande ponga el brócoli ya cortado, los tallos de apio divididos, la zanahoria en trozos, los champiñones y saltee en el wok durante unos 6 a 7 minutos.
2. Ponga sal y pimienta al gusto.
3. Sirva en un plato.
4. Encima de la ensalada ponga el atún y revuelva.
5. Disfruta.

BROCOLI GRATINADO CON TROZOS DE PECHUGA DE POLLO



INGREDIENTES: Brócoli, crema de leche, queso cheddar rallado, sal, pechuga de pollo (200gr).

PREPARACION:

1. Cueza al vapor durante 5 minutos el brócoli.
2. Páselo a un refractario y vierta encima la crema de leche y espolvoree el queso rallado.
3. Dejar en el horno por unos 5 minutos.
4. Poner la pechuga en un sartén para que se dore y luego cortar en trozos.
5. Poner los trozos de pollo encima del brócoli gratinado.
6. Disfrutar.



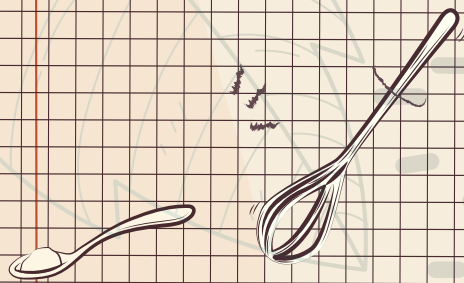
ENSALADA DE TORNILLOS CON ATUN.



INGREDIENTES: 2 Latas de atún, lechuga, tornillos cocidos, tomates cortados, mandarinas, tallos de apio, 1 yogurt natural.

PREPARACION:

1. Ponga los tornillos cocidos, los tomates cortados, los gajos de mandarina y los tallos de apio encima de una cama de lechuga en una ensaladera grande.
2. Revuelva el yogurt sobre la ensalada.
3. Adicione el atún y revuelva.
4. Disfrute.



RECETAS CON HUEVOS

HUEVOS REVUELTOS CON SALSA DE CAMARONES.

INGREDIENTES: mantequilla, camarones pelados, espárragos, huevos, salsa de camarones, sal.

PREPARACION:

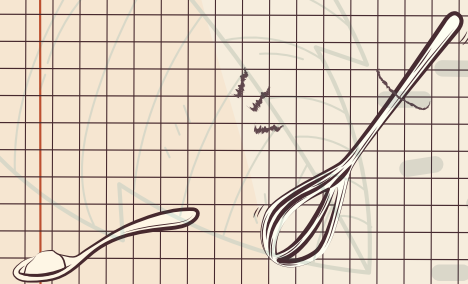
1. Caliente la mantequilla en una sartén antiadherente para freír, cuando este caliente agregue los camarones y sazónelos, cocínelos 3 minutos a fuego lento.
2. Agregue los espárragos, mézclelos y vierta los huevos, revuelva rápidamente siga cocinando 3 minutos a fuego alto.
3. Vierta la salsa de camarones en el plato donde va a servir, acomode los huevos en la salsa y sívalos con pan francés tostado.

HUEVOS A LA MEXICANA (PICANTES)

INGREDIENTES: Aceite de oliva, chiles verdes pequeños, cebolla pelada y rebanada, tomates picados, mantequilla ghee, huevos batidos con sal al gusto.

PREPARACION:

1. caliente el aceite en un sartén antiadherente, cuando este caliente, agregue los chiles y a cebolla, sofríalos 3 a 4 minutos a fuego medio.
2. Agregue los tomates, revuelva y sazone, siga cocinando 7 a 8 minutos a fuego medio.
3. Cuando la mezcla este cocinada. Sáquela de la sartén y consérvela caliente en el horno.
4. Limpie la sartén, póngale la mantequilla y caliéntela, cuando este caliente, agregue los huevos revuelva de 2 a 3 minutos a fuego medio.
5. Sirva y disfrute.



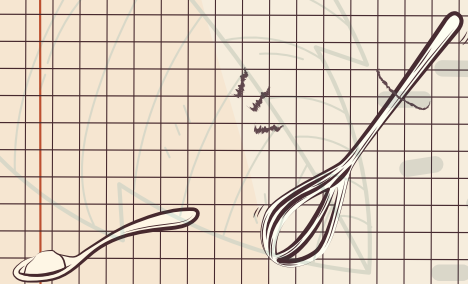
RECETAS CON HUEVOS

TORTILLA DE HUEVOS CON CAMARONES.

INGREDIENTES: mantequilla, cebolla picada, camarones cocidos, tomates picados, hinojo, huevos, sal.

PREPARACION:

1. Caliente 1 c/da de mantequilla en una sartén.
2. Cuando este caliente, agregue la cebolla y los camarones, sazone bien. Cocine 2 minutos a fuego medio.
3. Agregue los tomates y el hinojo, condimente y deje hervir 5 minutos a fuego suave.
4. Rompa los huevos en un tazón, bata con un tenedor y sazone bien.
5. Caliente el resto de la mantequilla en un sartén antiadherente.
6. Cuando este caliente vacié los huevos y cocínelos 1 minuto a fuego alto.
7. Revuelva los huevos rápidamente y siga cocinándolos 1 minuto.
8. Agregue el relleno de camarones y doble la tortilla a la mitad, cocínela 10 segundos.
9. Sirva y disfrute.



RECETAS CON HUEVOS

TORTILLA DE HUEVOS A LA GRANJA.

INGREDIENTES: Mantequilla ghee, cebolla picada, salchicha cocidas y córtalas en cubitos, rebanadas de tocineta, champiñones, sal.

PREPARACION:

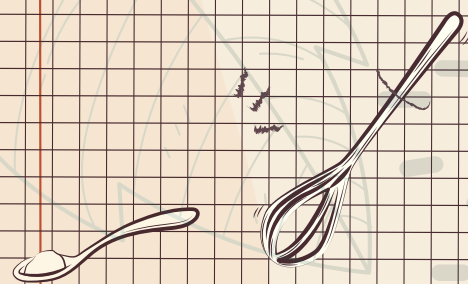
1. Caliente 1 c/da de mantequilla en una sartén para freír.
2. Cuando este caliente, agregue la cebolla, salchichas y tocino, fríalos a 2 minutos.
3. Agregue los champiñones cebollinos y sazone, cocine 3 minutos a fuego medio, deje aparte.
4. Caliente el resto de la mantequilla en una sartén antiadherente, mientras tanto rompa los huevos en un tazón, batir con un tenedor y sazónelos bien.
5. Vierta los huevos en la sartén y cocínelos 1 minuto a fuego alto, revuélvalos rápidamente y cocínelos 1 minuto.
6. Agregue el relleno, cocine 1 minuto y doble la tortilla.
7. Sirva y disfrute.

TORTILLA RAPIDA CON QUESO.

INGREDIENTES: huevos, mantequillas ghee, queso cheddar rallado, sal y pimienta.

PREPARACION:

1. Rompa los huevos en un tazón y bátalos con un tenedor.
2. Caliente la mantequilla en un sartén.
3. Vacíe los huevos cuando el sartén este caliente y cocínelos 1 minuto a fuego lento.
4. Revuelva los huevos y agregue el queso cheddar, sígalos cocinando durante 1 minuto.
5. Sírvalo y adicione mas queso encima de la tortilla.
6. Puedes acompañarlo con pan tostado y vegetales.



RECETAS CON POLLO

PIERNAS DE POLLO SALTEADAS.

INGREDIENTES: aceite de oliva, piernas de pollo con piel o sin piel, cebolla cabezona rebanada, berenjena pequeña, dientes de ajo machacados, orégano, pepino rebanado, tomates duros cortados en trozos grandes, zanahoria rebanada, sal y pimienta.

PREPARACION:

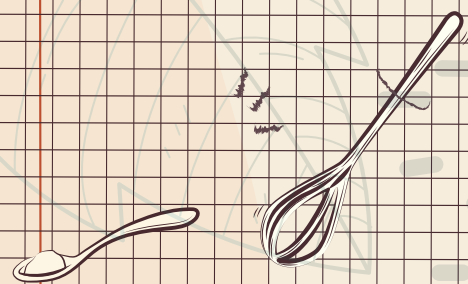
1. Caliente el aceite en una olla grande para saltear, cuando este caliente, agregue el pollo y sazone generosamente, fría de a 4 a 5 minutos por lado a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, berenjena y sazone, revuelva para mezclar todo.
3. Agregue el ajo y el orégano; tape y cocine por 10 minutos a fuego lento.
4. Agregue el pepino, tomates, zanahorias y cocine de 8 a 10 minutos a fuego medio-bajo, tapado, revuelva.
5. Sirva y disfrute.

POLLO CON PIÑA

INGREDIENTES: Mantequilla, pechugas de pollo deshuesadas con piel o sin piel, manzanas rebanadas, caldo de pollo caliente, jugo de piña, anillos de piña, limón, sal y pimienta.

PREPARACION:

1. Caliente la mantequilla en una olla para saltear, cuando este caliente agregue el pollo y rocié con el jugo de limón tape y fría 4 minutos a fuego medio-bajo.
2. Sazone el pollo y voltéelo, siga friéndolo 4 minutos, tapado.
3. Voltee otra vez el pollo, tape y cocine 8 minutos a fuego medio-suave.
4. Ponga en la olla las manzanas, caldo de pollo y jugo de piña, revuelva bien y tape, cocine de 3 a 4 minutos.
5. Sazone bien y agregue los anillos de piña, tape y deje hervir a fuego medio-suave de 1 a 2 minutos.
6. Sirva y disfrute.



RECETAS CON POLLO

PECHUGA DE POLLO CON TOMATES.

INGREDIENTES: mantequilla, aceite de oliva, pechugas de pollo grandes, cebolla cabezona y picada, paprika, tomates picados, albahaca, orégano, crema espesa, sal y pimienta.

PREPARACION:

1. Caliente la mantequilla y el aceite de oliva en una sartén para freír, cuando este caliente agregue el pollo a fríalo de 3 a 4 minutos a fuego medio.
2. Agregue cebolla y paprika, revuelva bien, tape y cocine de 3 a 4 minutos a fuego suave.
3. 2 minutos antes de que termine el tiempo de cocción póngale la crema y revuelva bien
4. Esparza perejil y sirva.

POLLO A LA PARRILLA

INGREDIENTES: salsa de soya, salsa de tomate, miel de maple, salsa tabasco, jugo de limón, diente de ajo picado, pollo cortado en 4 partes, aceite de oliva, sal y pimienta.

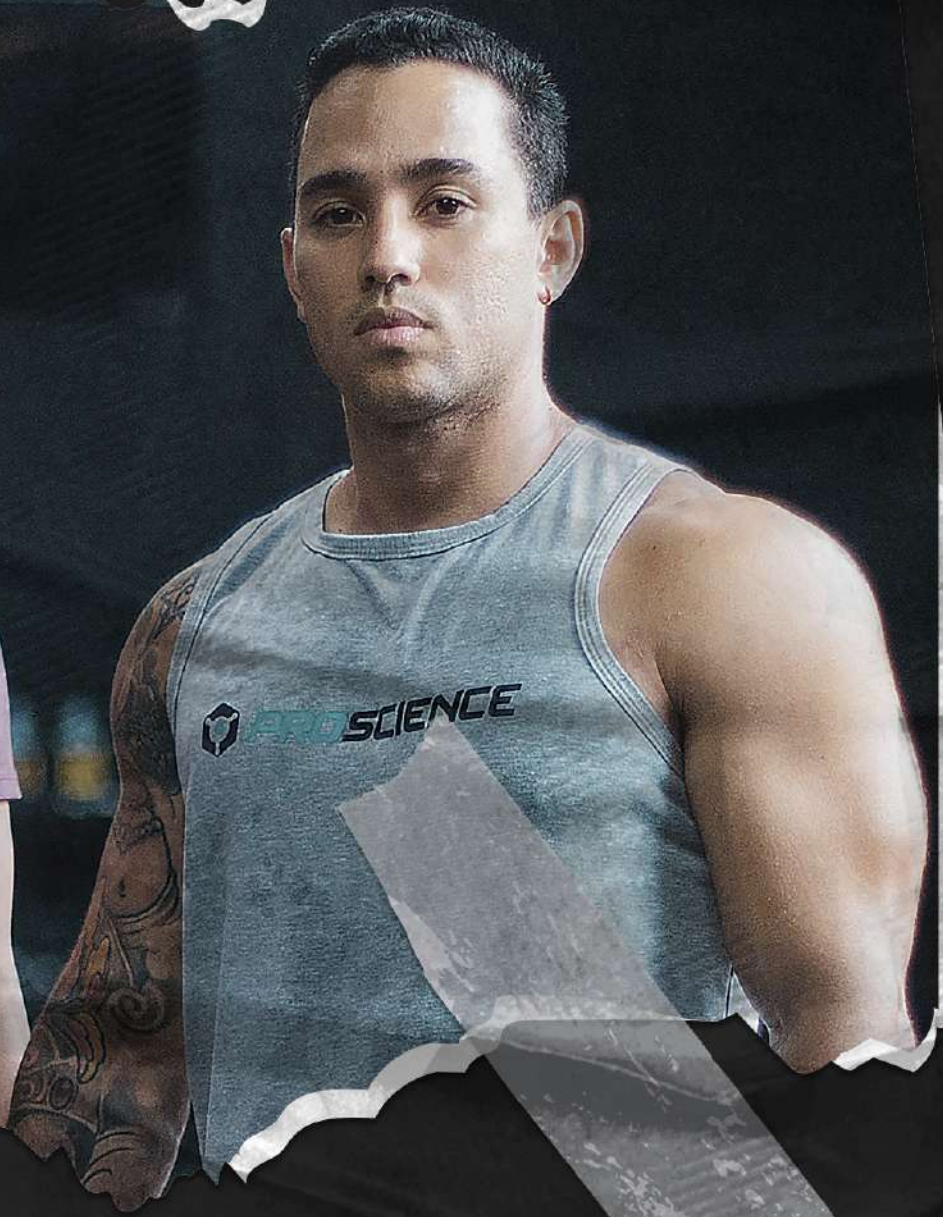
PREPARACION:

1. Caliente el asador.
2. Combine la salsa de soya, la salsa de tomate, miel de maple y salsa tabasco en un tazón, agregue jugo de limón y ajo y revuelva bien, sazone y deje aparte.
3. Ponga el pollo en una olla para asar en un plato grande, bañe generosamente con aceite y sazone bien, ponga el pollo en la parrilla del asador, tape y cocine por 3 minutos.
4. Bañe el pollo con la salsa que preparo y volteo las piezas de pollo.
5. Bañe de nuevo y cocine por 3 minutos más.
6. Pase las piezas a la parrilla superior y cocine por 7 minutos más, abra la tapa del asador y siga cocinando de 20 a 25 minutos.
7. Cuando estén listas prepare, sirva y disfrute.

¿AHORA QUÉ SIGUE?

Nuestro objetivo es que conozcas una visión del fitness completamente distinta y si llegaste hasta el final es porque lograste fortalecer tu mente y tu cuerpo, la idea es que de aquí en adelante sigas aplicando estos conceptos en tu vida, si llegaste hasta aquí es porque ya eres FITNESS PARA SIEMPRE.





BIENVENIDOS AL
RETO 30 DÍAS
4EVER FIT

