

DRA.
CADAVID
Medicina Funcional



MetabolicBurn

Ayuno Intermitente V.2

*Enfocado en acelerar tu metabolismo &
activar la quema de grasa*

NOTA LEGAL

Toda la información en este programa fue realizada bajo parámetros generales y con un propósito meramente informativo y en ningún caso constituye el reemplazo de un servicio médico.

Este plan de ayuno no busca tratar una enfermedad, lesión o situación patológica, por lo que no se está aplicando Medicina General en este programa.

NO hay ningún tipo de aspiración por recetar fármacos o medicinas con el fin de tratar a un individuo de forma específica, por consiguiente usted puede encontrar aquí material que le ayudara a tener un peso adecuado y una vida saludable, mejorando sus hábitos de alimentación.

LA SUPLEMENTACIÓN ES COMPLETAMENTE OPCIONAL, SU CONSUMO NO ES OBLIGATORIO, y si usted decide hacerlo es bajo su responsabilidad, sabiendo de ante mano que son suplementos de venta libre y que no requieren ninguna fórmula médica.

NO se asume responsabilidad ante consecuencias de uso y consumo de la información plasmada en este programa, teniendo en cuenta que son SOLO recomendaciones de como mejorar su estilo de vida, sus hábitos, Y QUE NO SE ESTÁ ABARCANDO DE NINGUNA MANERA UN ORGANISMO Y CASO ESPECÍFICO.

Este programa contiene información y un plan de alimentación balanceado sugerido para llevar a cabo por voluntad propia. La responsabilidad es totalmente del usuario.

La autora queda exenta de toda responsabilidad sobre daños y prejuicios, pérdidas o riesgos que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí plasmada.

RECOMENDACIONES & REGLAS GENERALES

- Al iniciar el programa probablemente aparecerán algunos síntomas, como debilidad, náuseas, deshidratación, estreñimiento, dolor de cabeza, mareos, sed, orinar constantemente, brotes cutáneos... **no te asustes, ya que esto indica que el nivel de insulina está descendiendo y tu organismo empieza a eliminar las toxinas que por años se han acumulado. Si esto llega a pasarte, lo mejor es ayudar al organismo a limpiarse bebiendo abundante agua con una pizca de sal marina y haciendo ejercicio moderado.**
- NO está permitido compartir tu plan. Todos somos seres individuales con una necesidad particular y diferente.
- Antes de empezar la semana 1, te recomendamos que leas todo el documento, especialmente el menú y la lista de compras, para que te organices, y puedas iniciar sin percances. Tener este orden evitará que improvises en el supermercado y que compres alimentos que te alejen de tu objetivo de salud personal.
- Prepárate y elimina de tu dieta todos los alimentos ultraprocesados, todos aquellos que estén hechos a base de aditivos, saborizantes, conservantes industriales, colorantes artificiales, grasas trans, carbohidratos de alto índice glucémico y azúcares.
- Es necesario que limpies tu mesa y tu alacena de todos los alimentos sin aporte nutricional que tengas a la vista. Esto te facilitará empezar tu programa con la mejor disposición.
- Durante las 4 semanas es recomendable que sigas el orden que hemos marcado para ir adaptando el organismo a los cambios que iremos introduciendo, semana tras semana. Intenta al máximo seguir las recomendaciones y llevar a cabo los menús establecidos en el programa, con sus correspondientes macronutrientes.
- Este programa NO cuenta calorías.
- Evita el consumo de alcohol, ya que tiene alta concentración de azúcar. Tampoco es recomendable beber refrescos o bebidas con azúcar, o edulcorantes artificiales.

RECOMENDACIONES & REGLAS GENERALES

- Revisa los etiquetados de los productos y verifica: 1. Que contengan el menor número de ingredientes. 2. Sin colorantes artificiales. 3. Sin conservantes, y si es posible elígelo de producción orgánica.
- NO lácteos, salvo las excepciones propuestas en este plan. En esos casos, selecciona productos orgánicos y, si es posible, provenientes de animales alimentados con pasto. Evita completamente el consumo de leche entera industrial.
- En lo posible compra proteínas de origen orgánico para así asegurarnos de estar comiendo libre de toxinas.
- Las recetas son muy sencillas para economizar tu tiempo.
- Puedes cocinar con aceite de coco, aguacate, de oliva o mantequilla orgánica (Ghee).
- No recomendamos el uso de microondas, ya que no es una opción saludable y los alimentos pierden gran parte de su valor nutricional.
- La verdura cruda utilizarla en el almuerzo y en la noche verdura cocinada, ya que favorece la digestión.
- Con el café al desayuno puede añadir un chorrito de leche de almendras, sin azúcar. **Máximo 3 tazas de café al día.**
- NO utilizar endulzantes como: ASPARTAMO o SACARINA.
- Puedes utilizar monkfruit como único endulzante, alulosa o stevia 100% NATURAL, que el único ingrediente sea la estevia (máx. 3 gotas), y en la menor cantidad posible.
- NO fumar
- NO existe comida libre o "cheatmeal" durante el programa.
- Ten en cuenta que para garantizar resultados, usted deberá respetar cada pauta descrita en este programa.

RECOMENDACIONES & REGLAS GENERALES

- El consejo más valioso es que prepares tus comidas en casa y tengas control sobre ellas.
- Controlar la ingesta de sal.
- Puedes adaptar el orden de las comidas a tus horarios.
- Puedes tomar máximo 3 cafés al día, sin azúcar e idealmente que solo uno de ellos contenga el chorrito de leche de almendras.
- Mide tu progreso con tus medidas y no con la báscula, ya que esta pesa huesos, agua, músculo y no te dará datos exactos.
- Si tienes ansiedad, tómate una aromática o té, respira profundo y siempre piensa en tomar una decisión coherente para tu salud.
- No incluyas alimentos que no estén en el programa. Esto aplica para frutas, verduras, proteínas, grasas o cualquier otro alimento no indicado.
- No mezcles dos frutas en una misma comida.
- Solo se permite una fruta por plato, en la cantidad indicada cuando el menú lo especifique.
- No cambies los alimentos libremente.
- Sustituye solo dentro del mismo grupo permitido:
 1. Carbohidratos por carbohidratos del programa.
 2. Proteínas por proteínas autorizadas.
 3. Grasas saludables por grasas saludables del listado.
 4. Frutas solo por frutas permitidas (una por plato).
- No te saltes comidas ni las juntes Saltar o combinar comidas altera tu metabolismo y puede causar ansiedad o antojos.
- No consumas comidas fuera del plan.
- Evita pedir comida de restaurantes, domicilios o preparaciones no incluidas.

RECOMENDACIONES & REGLAS GENERALES

- No uses soya ni aceites inflamatorios (vegetales refinados, canola, maíz, girasol o mezclas industriales).
- No utilices vinagres balsámicos, vinagretas convencionales ni aderezos procesados.
- No modifiques las porciones asignadas.
- Cada cantidad está adaptada a tu requerimiento; no aumentes ni reduzcas sin autorización.

SOBRE EL PESO Y EL PROGRESO

- El peso no es el único ni el mejor indicador de progreso.
- Durante el proceso pueden ocurrir cambios en la composición corporal (menos grasa, más músculo), que no siempre se reflejan en la balanza.
- Presta atención a señales más confiables: energía, digestión, sueño y bienestar general.
- Evita pesarte hasta el final del programa para mantener el enfoque en el proceso, no en el número.

SUPLEMENTOS

- No son obligatorios, pero si puedes incluirlos, aportan beneficios adicionales.
- Cada persona puede tener indicaciones específicas según su historia clínica.
- Si no se te indicó algo diferente, significa que te corresponden todos los suplementos incluidos en el programa.

MENTE Y EMOCIÓN

- Este proceso es integral: el cuerpo responde mejor cuando también gestionas tus emociones y el estrés.
- No te compares con otros; cada metabolismo y ritmo de avance es diferente.
- Registra tus sensaciones (energía, sueño, digestión, ánimo).
- Celebra los pequeños logros: mejor digestión, menos inflamación, más disciplina u organización.

RECOMENDACIONES & REGLAS GENERALES

SI VAS A VIAJAR O SALIR

- Planifica tus comidas con anticipación y lleva opciones portátiles.
- Si debes comer fuera, prioriza proteínas a la plancha, vegetales y grasas saludables sin salsas.
- (Esta recomendación aplica solo para imprevistos; no está permitido durante el tratamiento salvo autorización previa.)

DEBES HACER:

- Usa los aceites recomendados para cocinar:
- Aceite de coco, ghee, aceite de aguacate o de oliva extra virgen. Máximo una cucharadita pequeña por comida.
- Sigue el orden y la estructura del programa.
- El plan tiene una secuencia funcional diseñada para optimizar los procesos metabólicos y antiinflamatorios.
- Empaca tus comidas en recipientes de vidrio (evita plásticos, especialmente al calentar).
- Si no tienes un alimento disponible, reemplázalo solo por otro del mismo grupo permitido.
- Si tienes dudas sobre algún alimento o cambio, consúltalo antes de hacerlo.
- Descansa bien y maneja el estrés; son parte esencial del éxito del programa.

OTRAS RECOMENDACIONES

- No consumas alcohol durante el programa (ni vino ni cerveza "light").
- Evita fumar o exponerte con frecuencia al humo.
- No consumas postres, galletas, barras "fit" o productos procesados aunque digan "saludables".
- No reemplaces comidas con batidos o suplementos no autorizados.
- No cambies suplementos ni dosis sin autorización profesional.



PLANIFICADOR DE HÁBITOS

SIGUE TU PROCESO

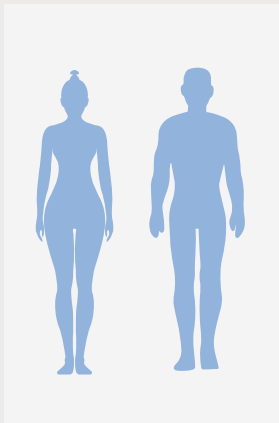
PÉSATE SIN ROPA Y EN AYUNAS

Peso inicial _____

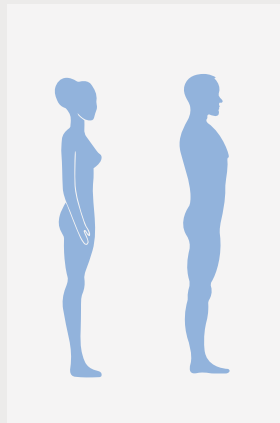
Peso Final _____

TOMA DE FOTOGRAFÍAS

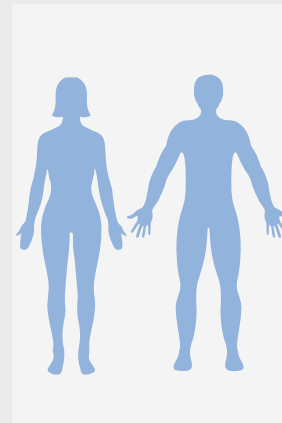
Frontal



Lateral



Espalda

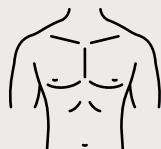


MEDIDAS

Biceps



Pecho



Cintura



Cadera



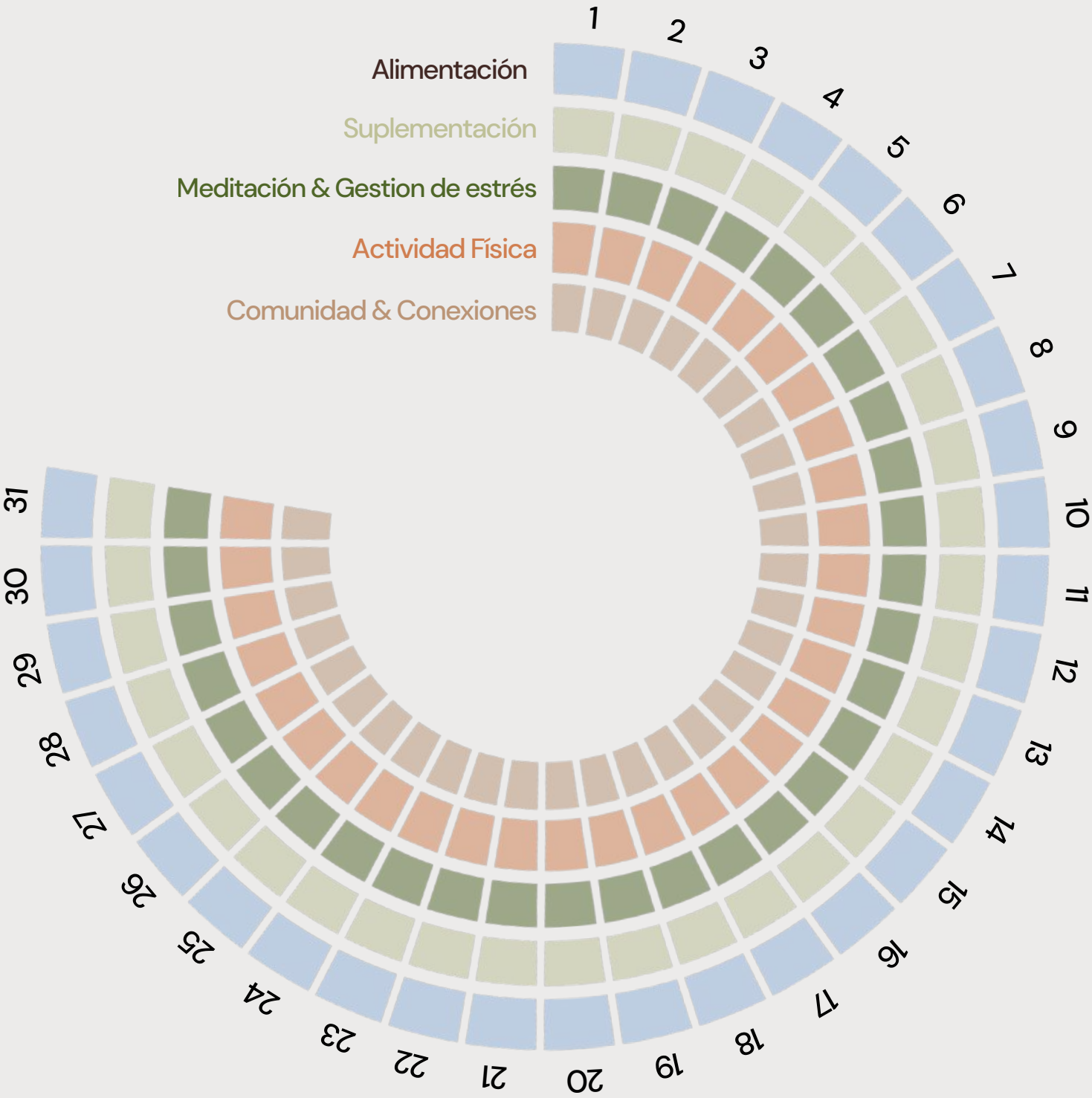
Muslo
(Parte superior)



RUEDA DEL BIENESTAR EN ACCIÓN

Regálate unos minutos cada día para registrar tu camino. Aquí florece tu constancia.

Este espacio es para que lo completes a diario. ¡Anímate y cúmplete!



ESCRIBRE TU RITUAL DEL DÍA

LUNES

Fecha









MARTES

Fecha









MIÉRCOLES

Fecha









JUEVES

Fecha









VIERNES

Fecha









SÁBADO

Fecha









DOMINGO

Fecha









PLANIFICADOR

SEMANA 1

¿Cómo me siento?



Mi objetivo de la semana es:

¿Qué quieres hacer diferente?

Agradezco por:

¿Mi mayor logro fue?

ESCRIBRE TU RITUAL DEL DÍA

LUNES

Fecha









MARTES

Fecha









MIÉRCOLES

Fecha









JUEVES

Fecha









VIERNES

Fecha









SÁBADO

Fecha









DOMINGO

Fecha









PLANIFICADOR
SEMANA 2

¿Cómo me siento?



Mi objetivo de la semana es:

¿Qué quieres hacer diferente?

Agradezco por:

¿Mi mayor logro fue?

ESCRIBRE TU RITUAL DEL DÍA

LUNES

Fecha









MARTES

Fecha









MIÉRCOLES

Fecha









JUEVES

Fecha









VIERNES

Fecha









SÁBADO

Fecha









DOMINGO

Fecha









PLANIFICADOR

SEMANA 3

¿Cómo me siento?



Mi objetivo de la semana es:

¿Qué quieres hacer diferente?

Agradezco por:

¿Mi mayor logro fue?

ESCRIBRE TU RITUAL DEL DÍA

LUNES

Fecha









MARTES

Fecha









MIÉRCOLES

Fecha









JUEVES

Fecha









VIERNES

Fecha









SÁBADO

Fecha









DOMINGO

Fecha









PLANIFICADOR

SEMANA 4

¿Cómo me siento?



Mi objetivo de la semana es:

¿Qué quieres hacer diferente?

Agradezco por:

¿Mi mayor logro fue?

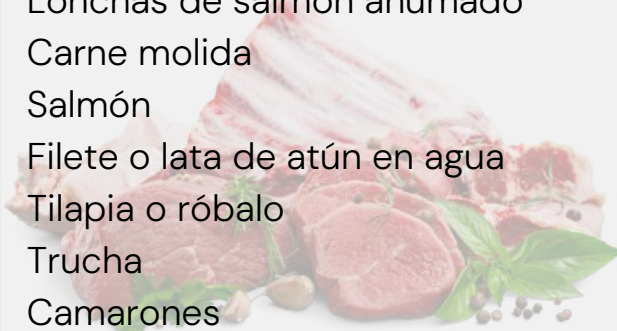


LISTA DE COMPRAS

LISTA DE IMPRESCINDIBLES

Proteínas (Peso Crudo)

Huevos
Pechuga de pollo
Pechuga de pavo
Lomo de cerdo
Lomo de res magro
Lonchas de pavo
Lonchas de salmón ahumado
Carne molida
Salmón
Filete o lata de atún en agua
Tilapia o róbalo
Trucha
Camarones



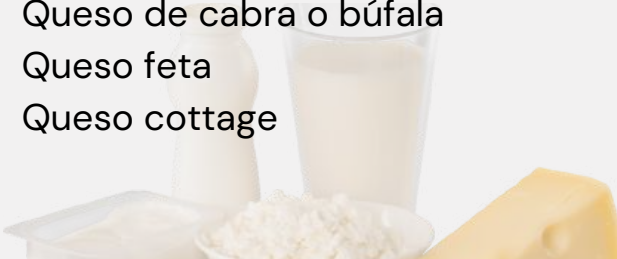
Vegetales

Ajo
Calabacín/Zucchini
Cebolla
Champiñones
Espárragos
Espinacas
Lechuga
Pimentón verde, rojo y amarillo
Tomate normal o cherry
Zanahoria
Auyama (pumpkin)
Pepino
Brócoli
Brócolini
Rúcula
Perejil
Cole rizada (Kale)
Cilantro



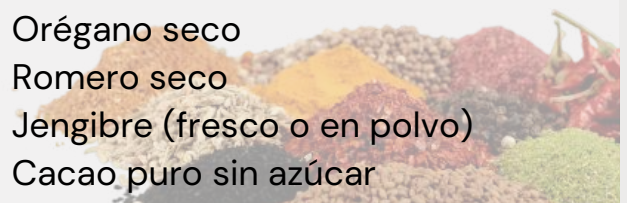
Lacteos

Leche de almendras
Yogur griego, Kéfir o coco natural
Queso parmesano
Queso mozzarella
Queso cheddar
Queso de cabra o búfala
Queso feta
Queso cottage



Espicias Varias

Sal del Himalaya
Polvo para hornear
Pimienta negra
Cúrcuma
Canela
Ajonjolí (semillas de sésamo)
Albahaca seca
Orégano seco
Romero seco
Jengibre (fresco o en polvo)
Cacao puro sin azúcar

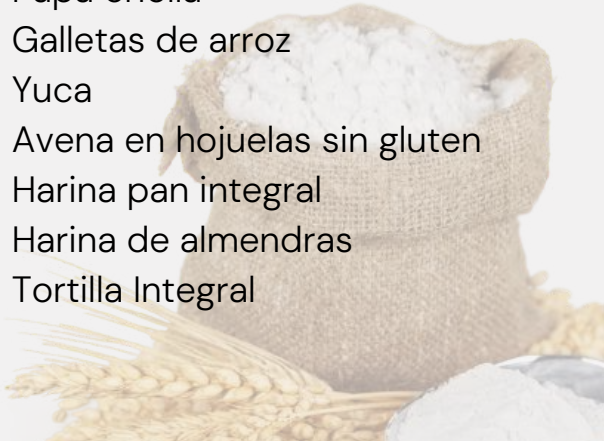


LISTA DE IMPRESCINDIBLES

Carbohidratos

(Cereales, granos, etc)
(PESO COCIDO)

Arroz integral
Quinoa
Pasta integral sin gluten
Plátano maduro
Lentejas
Batata dulce (Sweet potato)
Papa
Papa criolla
Galletas de arroz
Yuca
Avena en hojuelas sin gluten
Harina pan integral
Harina de almendras
Tortilla Integral



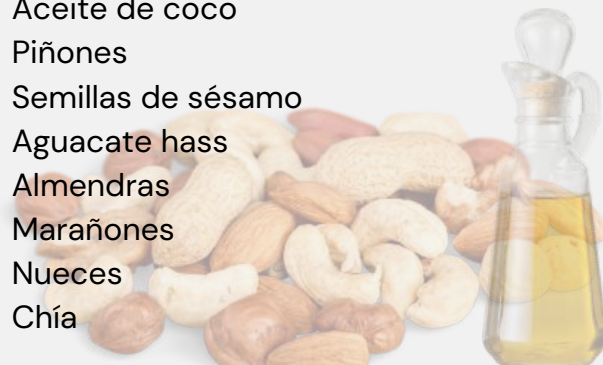
Frutas

Fresas
Piña
Arándanos
Limón
Remolacha



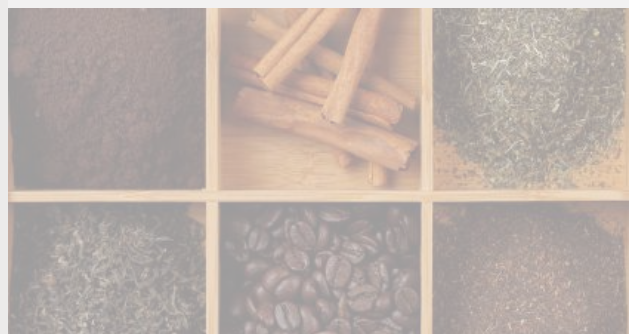
Grasas

Mantequilla Ghee
Mantequilla de Almendras
Mostaza Dijon
Aceite de oliva extra virgen
Aceite de coco
Piñones
Semillas de sésamo
Aguacate hass
Almendras
Marañones
Nueces
Chía



Bebidas

Vinagre de manzana con la madre
Café
Té
Infusiones aromáticas





MENÚ SEMANAL

© 2025 Dra. Lorena Cadavid. Todos los derechos reservados.



*Hoy esijo SOLTAR lo que no
me NUTRE.*

*Mi CUERPO está listo para
LIMPIAR, SANAR y
comenzar de nuevo.*

RITUAL DIARIO DE SUPLEMENTOS

IMPORTANTE
LEER

TOMAR:

EN AYUNAS

Apenas me
levanto

1 g de cúrcuma en polvo diluido en 250 ml de agua + una pizca de pimienta cayena + zumo de limón

15 minutos después:

5 g de glutamina + 5 g de fibra prebiótica (en polvo sin azúcar)

15 minutos después:

Probióticos: 1 cápsula > 50 billones UFC,
y posbióticos con Lactobacillus o Bifidobacterium.
(Nosotros te comunicaremos la marca recomendada.)

DESAYUNO

15 minutos antes del desayuno:

1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de cromo (picolinato)

ALMUERZO

10 minutos antes del almuerzo:

1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de berberina

MEDIA TARDE

En la tarde:

Prepara un té de canela usando 1 rama de canela (3–5 cm) o 1 cucharadita si es en polvo. Agrégala a 300 ml de agua tibia.
Acompáñalo con 1 cápsula de picolinato de cromo.

CENA

15 minutos después de la cena:

1 tableta de citrato de magnesio + un té de jengibre

Semana 1: InffaM OFF

	EN AYUNAS	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUNES	Tomar: 1 g de cúrcuma en polvo diluido en 250 ml de agua + una pizca de pimienta cayena + zumo de limón 15 minutos después, 5 g de glutamina + 5 g de fibra prebiótica (en polvo sin azúcar) Y tomar 15 minutos después probióticos: 1 cápsula > 50 billones UFC, y posbióticos con Lactobacillus o Bifidobacterium. (Nosotros te comunicaremos la marca recomendada.)	Muffin cálido sereno + huevo + aromática	Ensalada de trucha y almendras	Lomo salteado con vegetales + puré de plátano maduro
MARTES		Batido detox y regeneración intestinal + pollo desmechado con cebolla y tomate	Ensalada de pasta + salmón asado	Omelette verde detox
MIÉRCOLES		Muffins dorados + huevo + té verde	Vegetales asados al gusto + pollo a la plancha	Hamburguesa de res
JUEVES		Batido sanador de intestino + huevo con champiñones + queso feta	Bowl de salmón ahumado	Pincho de calabacín y pollo con ensalada verde
VIERNES		Batido depurativo intestinal + aguacate y huevo	Ensalada de atún con aguacate	Risotto cremoso con pollo en trozos
SÁBADO		Batido flujo vital + pollo desmechado + arepa extradelgada	Crema de espárragos con aguacate + cerdo a la plancha	Pizza saludable
DOMINGO		Batido energético y digestivo + huevo con queso de búfala	Ensalada de aguacate y arándanos + carne de res	Bowl mexicano

Vitaminas y Suplementos

15 minutos antes del desayuno: Tomar 1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de cromo (picolinato)	10 minutos antes del almuerzo: Tomar 1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de berberina	15 minutos después de la cena: Tomar 1 tableta de citrato de magnesio + un té de jengibre
---	--	--

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA



*Cada día me SIENTO más
LIGERA, más FUERTE y más
VIVA.*

DRA. CADAVID

RITUAL DIARIO DE SUPLEMENTOS

IMPORTANTE
LEER

TOMAR:

EN AYUNAS

Apenas me
levanto

1 g de cúrcuma en polvo diluido en 250 ml de agua + una pizca de pimienta cayena + zumo de limón

15 minutos después:

5 g de glutamina + 5 g de fibra prebiótica (en polvo sin azúcar)

15 minutos después:

Probióticos: 1 cápsula > 50 billones UFC,
y posbióticos con Lactobacillus o Bifidobacterium.
(Nosotros te comunicaremos la marca recomendada.)

DESAYUNO

15 minutos antes del desayuno:

1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de cromo (picolinato)

ALMUERZO

10 minutos antes del almuerzo:

1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de berberina

MEDIA TARDE

En la tarde:

Prepara un té de canela usando 1 rama de canela (3–5 cm) o 1 cucharadita si es en polvo. Agrégala a 300 ml de agua tibia.
Acompáñalo con 1 cápsula de picolinato de cromo.

CENA

15 minutos después de la cena:

1 tableta de citrato de magnesio + un té de jengibre

Semana 2: *Rebasance*

	EN AYUNAS	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUNES	Tomar: 1 g de cúrcuma en polvo diluido en 250 ml de agua + una pizca de pimienta cayena + zumo de limón 15 minutos después, 5 g de glutamina + 5 g de fibra prebiótica (en polvo sin azúcar) Y tomar 15 minutos después probióticos: 1 cápsula > 50 billones UFC, y posbióticos con Lactobacillus o Bifidobacterium. (Nosotros te comunicaremos la marca recomendada.)	Pitaya + huevo + batido de proteína	Salmón + vegetales	Cerdo + brócoli gratinado + arroz
MARTES		Pollo desmechado con hogao + arepa extradelgada + aromática	Lentejas con carne molida + zucchini picado	Omelette verde detox
MIÉRCOLES		Crepe de espinaca + huevo + queso feta	Cerdo asado en hogao + espinacas y espárragos + aguacate + arroz	Ensalada de pepino y zanahoria rallada + pollo a la plancha
JUEVES		Fresas + huevo + aromática y canela	Albóndigas + puré de coliflor y parmesano	Pastel de batata dulce
VIERNES		Piña + limón + sal rosada + huevo con champiñones	Bowl Mexicano	Pizza saludable
SÁBADO		Manzana verde + canela en polvo + huevo con tomate y cebolla revueltos	Pollo a la mostaza con arvejas y zanahorias en mantequilla ghee	Tortas de calabacín + carne de res
DOMINGO		Batido glow intestinal + huevo + queso parmesano	Bowl griego + tortilla integral + pollo	Montaditos de camarones

Vitaminas y Suplementos

	15 minutos antes del desayuno: Tomar 1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de cromo (picolinato)	10 minutos antes del almuerzo: Tomar 1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de berberina	15 minutos después de la cena: Tomar 1 tableta de citrato de magnesio + un té de jengibre
--	--	---	---

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA



*Estoy construyendo una
nueva relación con mi
cuerpo:*

*AMOROSA, RESPETUOSA y
ESTABLE.*

DRA. CADAVID

RITUAL DIARIO DE SUPLEMENTOS

IMPORTANTE
LEER

TOMAR:

EN AYUNAS

Apenas me
levanto

1 g de cúrcuma en polvo diluido en 250 ml de agua + una pizca de pimienta cayena + zumo de limón

15 minutos después:

5 g de glutamina + 5 g de fibra prebiótica (en polvo sin azúcar)

15 minutos después:

Probióticos: 1 cápsula > 50 billones UFC,
y posbióticos con Lactobacillus o Bifidobacterium.
(Nosotros te comunicaremos la marca recomendada.)

DESAYUNO

15 minutos antes del desayuno:

1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de cromo (picolinato)

ALMUERZO

10 minutos antes del almuerzo:

1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de berberina

MEDIA TARDE

En la tarde:

Prepara un té de canela usando 1 rama de canela (3–5 cm) o 1 cucharadita si es en polvo. Agrégala a 300 ml de agua tibia.
Acompáñalo con 1 cápsula de picolinato de cromo.

CENA

15 minutos después de la cena:

1 tableta de citrato de magnesio + un té de jengibre

Semana 3: *MetaboBoost*

	EN AYUNAS	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUNES	Tomar: 1 g de cúrcuma en polvo diluido en 250 ml de agua + una pizca de pimienta cayena + zumo de limón 15 minutos después, 5 g de glutamina + 5 g de fibra prebiótica (en polvo sin azúcar) Y tomar 15 minutos después probióticos: 1 cápsula > 50 billones UFC, y posbióticos con Lactobacillus o Bifidobacterium. (Nosotros te comunicaremos la marca recomendada.)	Crepe de espinaca + huevo + queso feta	Ensalada con quinoa + pollo a la plancha	Omelette verde detox
MARTES		Batido protector celular + atún en agua + arepa extradelgada	Ensalada de aguacate y arándanos + carne de res	Montaditos de camarones
MIÉRCOLES		Muffin azul vital + huevo + aromática	Wok de vegetales con pollo	Crema de espárragos con aguacate + cerdo a la plancha
JUEVES		Bowl Crunchy Star + huevo	Ensalada de pepino y zanahoria rallada + pollo a la plancha	Hamburguesa de pancakes de ahuyama y carne
VIERNES		Golden brownie + huevo + té de cúrcuma	Pincho de calabacín y pollo con ensalada verde	Pizza saludable
SÁBADO		Bowl de mini pancakes de avena + huevo	Risotto cremoso con pollo en trozos	Barcos de calabacín rellenos con queso gratinado
DOMINGO		Bowl Crunchy Star + huevo	Wok de vegetales con res	Bowl Mexicano

Vitaminas y Suplementos

15 minutos antes del desayuno: Tomar 1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de cromo (picolinato)	10 minutos antes del almuerzo: Tomar 1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de berberina	15 minutos después de la cena: Tomar 1 tableta de citrato de magnesio + un té de jengibre
---	--	--

AFIRMACIÓN DE LA SEMANA



*Es BIENESTAR es mi nueva
normalidad.*

*Mi CUERPO refleja mi
constancia, mi calma y mi
compromiso*

DRA. CADAVID

RITUAL DIARIO DE SUPLEMENTOS

IMPORTANTE
LEER

TOMAR:

EN AYUNAS

Apenas me
levanto

1 g de cúrcuma en polvo diluido en 250 ml de agua + una pizca de pimienta cayena + zumo de limón

15 minutos después:

5 g de glutamina + 5 g de fibra prebiótica (en polvo sin azúcar)

15 minutos después:

Probióticos: 1 cápsula > 50 billones UFC,
y posbióticos con Lactobacillus o Bifidobacterium.
(Nosotros te comunicaremos la marca recomendada.)

DESAYUNO

15 minutos antes del desayuno:

1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de cromo (picolinato)

ALMUERZO

10 minutos antes del almuerzo:

1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de berberina

MEDIA TARDE

En la tarde:

Prepara un té de canela usando 1 rama de canela (3–5 cm) o 1 cucharadita si es en polvo. Agrégala a 300 ml de agua tibia.
Acompáñalo con 1 cápsula de picolinato de cromo.

CENA

15 minutos después de la cena:

1 tableta de citrato de magnesio + un té de jengibre

Semana 4: GfowMode

	EN AYUNAS	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUNES	Tomar: 1 g de cúrcuma en polvo diluido en 250 ml de agua + una pizca de pimienta cayena + zumo de limón 15 minutos después, 5 g de glutamina + 5 g de fibra prebiótica (en polvo sin azúcar) Y tomar 15 minutos después probióticos: 1 cápsula > 50 billones UFC, y posbióticos con Lactobacillus o Bifidobacterium. (Nosotros te comunicaremos la marca recomendada.)	Huevos pochados + queso feta	Pollo + champiñones + ensalada verde	Lomo salteado con vegetales + pure de platano maduro
MARTES		Uvas verdes + marañones + huevo al gusto	Bowl griego + tortilla integral + salmón	Wrap de queso y pollo
MIÉRCOLES		Avena remojada + canela + almendras + huevo al gusto	Pollo a la mostaza con arvejas y zanahorias en mantequilla ghee	Hamburguesa de pancakes de ahuyama + carne de res
JUEVES		Yogur de coco o kéfir + pollo desmechado + papaya	Plancha de cerdo con vegetales al gusto + aguacate	Arepa de chía y avena con atún
VIERNES		Muffin sereno + huevo + aromática	Salmón al horno con calabacín, brócoli y zanahoria	Ensalada de pasta + res asada a la plancha
SÁBADO		Bowl Crunchy Star + huevo al gusto	Crema de zanahoria y cúrcuma + pollo a la plancha	Albóndigas + puré de coliflor y parmesano
DOMINGO		Muffin azul vital + huevo + aromática	Cerdo + brócoli gratinado + arroz	Barcos de calabacín rellenos con queso gratinado

Vitaminas y Suplementos

	15 minutos antes del desayuno: Tomar 1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de cromo (picolinato)	10 minutos antes del almuerzo: Tomar 1 tableta de enzimas digestivas + 1 cápsula de berberina	15 minutos después de la cena: Tomar 1 tableta de citrato de magnesio + un té de jengibre
--	--	---	---



BEBIDAS PERMITIDAS

¿QUÉ BEBIDAS NO ROMPEN EL AYUNO?

- Agua simple
- Té verde
- Agua mineral (sin endulzante)
- Agua mineral con limón (media cucharadita) y sal
- Agua con sal
- Agua con limón (media cucharadita)
- Café negro
- Café helado/frío
- Café descafeinado
- Té negro
- Té rojo
- Infusiones herbales (evitar las frutales)

- Agua con jengibre
- Té de jengibre o cúrcuma
- Té de canela
- Agua con vinagre de sidra de manzana (no más de 1 cucharadita)
- Agua con clorofila



¿QUÉ BEBIDAS SÍ ROMPEN EL AYUNO?

- Café con leche
- Leches vegetales
- Leches animales
- Jugo verde
- Caldo de hueso
- Jugos de fruta
- Bebidas con colágeno
- Kéfir
- Aromáticas (frutales)
- Agua con chía
- Agua con linaza
- Smoothies
- Proteínas
- Alcohol
- Cerveza
- Lattes, frappuccinos

- Leche con cacao/chocolate
- Jugo de apio
- Kombucha
- Electrolitos
- Lattes, frappuccinos
- Leche con cacao/chocolate
- Jugo de apio
- Kombucha
- Electrolitos
- Leche dorada
- Agua con coco
- Agua con cacao (sin azúcar)
- Té de avena y linaza





RECETAS



CHOCO CHIA Y FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- 120 g de yogur (kéfir, coco o griego)
- 1 pizca de jengibre en polvo
- 1 pizca de canela en polvo
- 5 gotas de stevia
- 1 cdta. pequeña de semillas de chía
- 1 cdta. pequeña de cacao en polvo 100%

ACOMPÑANTE

Arándanos y Fresas (cantidad personalizada)

Mantequilla de almendras
((cantidad personalizada))

ELABORACIÓN

Mezcla el cacao en polvo con el yogur, las semillas de chía, el jengibre, la canela y el endulzante. Cubre el tazón y deja reposar en el refrigerador durante al menos 2 horas o toda la noche, hasta que la mezcla tenga una textura de pudding.

Una vez lista, en un vaso o tazón, forma capas de la mezcla de cocoa y chía, seguidas de una capa de frutos rojos y mantequilla de almendras. Repite las capas hasta llenar el recipiente.



PUDDIN DE CHÍA

CON HUEVO

INGREDIENTES

1/4 de taza de semillas de chía
1 taza de leche (leche de almendras sin azúcar)
120 g de yogur (kéfir, coco o griego)
Arándanos (cantidad personalizada)
Huevos (cantidad personalizada)

ELABORACIÓN

En un tazón, mezcla las semillas de chía con la leche. Revuelve bien para evitar grumos. Deja reposar la mezcla durante al menos 15 minutos, o hasta que las semillas de chía absorban el líquido y la mezcla adquiera una textura similar a un pudding. También puedes dejarla en la nevera durante la noche para obtener una mejor textura.

Sirve el pudding de chía en un tazón y agrega el yogur por encima, seguido de los arándanos.

Acompaña con los huevos al gusto.



MUFFIN CÁLIDO SERENO CON HUEVO

NOTA: Sigue estas porciones para la preparación de los jugos, NO las de la prescripción personalizada.

INGREDIENTES

- 50 g de plátano maduro
- 40 g de avena (molida o en hojuelas)
- 1 huevo entero + 1 clara
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 10 g de aceite de oliva o aceite de coco

ELABORACIÓN

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Tritura los plátanos maduros hasta obtener un puré suave y mézclalos con el resto de los ingredientes hasta lograr una masa homogénea.
- Distribuye la mezcla en moldes para muffins previamente engrasados.
- Hornea durante 20 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados en la superficie.
- Acompaña con tu porción personalizada de huevo.
- ¡Listos para disfrutar!



MUFFINS AZUL VITAL CON HUEVO

NOTA: Sigue estas porciones para la preparación de los jugos, NO las de la prescripción personalizada.

INGREDIENTES

- 55 g de harina de avena
- 1 huevo entero + 1 clara de huevo
- 30 g de yogur griego natural o de coco sin azúcar
- 3 gotas de stevia
- 45 g de arándanos frescos o congelados
- 9 g de almendras laminadas

ELABORACIÓN

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Prepara los moldes para muffins: engrasa ligeramente
- En un bowl, mezcla los ingredientes
- Incorpora suavemente los arándanos.
- Reparte la mezcla en los moldes, llenando $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
- Hornea durante 20–25 minutos o hasta que estén ligeramente dorados y un palillo salga limpio.
- Deja reposar 5 minutos, desmolda y sirve tibios.
- Acompaña con tu porción personalizada de huevos.



MUFFINS DORADOS DE ENERGÍA CON HUEVO

NOTA: Sigue estas porciones para la preparación de los jugos, NO las de la prescripción personalizada.

INGREDIENTES

- 60 g de harina de avena
- 15 g de zanahoria rallada finamente
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 huevo entero + 1 clara de huevo
- 3 gotas de stevia (ajusta al gusto)
- ½ cucharadita de jengibre fresco rallado

ELABORACIÓN

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Prepara los moldes para muffins y engrasa ligeramente con aceite o mantequilla ghee.
- En un bowl, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- Reparte la mezcla en los moldes, llenando $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
- Hornea durante 20–25 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados y al insertar un palillo, este salga limpio.
- Deja reposar 5 minutos, desmolda y sirve tibios.
- Acompaña con tu porción personalizada de huevos.



GOLDEN BLISS BROWNIE

CON HUEVO

NOTA: Sigue estas porciones para la preparación de los jugos, NO las de la prescripción personalizada.

INGREDIENTES

- 50 g de banano maduro
- 11 g de cacao puro sin azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 g (aprox. ¼ de cucharadita) de cúrcuma en polvo
- 4 gotas de stevia
- 1 pizca de pimienta negra (para activar la cúrcuma)
- 9 g de mantequilla ghee
- 40 g de avena molida (puedes triturar avena tradicional)
- 1 pizca de polvo de hornear
- 9 g de nueces picadas
- 15 g de mantequilla de almendra

ELABORACIÓN

- Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).
- En un bowl, aplasta el banano hasta obtener un puré suave.
- Agrega el cacao, la canela, la cúrcuma, la pimienta negra, la mantequilla de almendra y la harina de avena. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
- Incorpora las nueces picadas y mezcla suavemente.
- Vierte la mezcla en un molde pequeño, forrado con papel para hornear o ligeramente engrasado.
- Hornea durante 20–25 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga casi limpio (el interior debe quedar ligeramente húmedo).
- Deja enfriar, corta en porciones y disfruta tibio.
- Acompaña con tu porción personalizada de huevo.



BATIDO DETOX Y REGENERACIÓN INTESTINAL

NOTA: Sigue estas porciones para la preparación de los jugos, NO las de la prescripción personalizada.

INGREDIENTES

- ½ remolacha mediana cruda
- 2 cm de jengibre fresco
- ½ taza de perejil fresco
- ½ taza de pepino picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de agua
- Endulzante (monk fruit, stevia — 3 gotas — o alulosa, según preferencia)

ELABORACIÓN

- Lleva todos los ingredientes a la licuadora.
- Licúa hasta obtener una mezcla suave.
- Sirve y disfruta.



BATIDO SANADOR *DEL INTESTINO*

NOTA: Sigue estas porciones para la preparación de los jugos, NO las de la prescripción personalizada.

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- ½ taza de calabacín o pepino picado
- ½ taza de espinaca o acelga
- 1 cucharada de semillas de chía
- 20 g de crema de marañón o de almendras
- 20 g de kéfir, yogur de coco o yogur griego sin azúcar
- Endulzante (monk fruit, stevia — 3 gotas — o alulosa, según preferencia)

ELABORACIÓN

- Licúa todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa.
- Sirve y disfruta inmediatamente.



BATIDO DEPURATIVO *PARA EL HÍGADO*

NOTA: Sigue estas porciones para la preparación de los jugos, NO las de la prescripción personalizada.

INGREDIENTES

- 1 taza de kale picado
- 1 taza de hojas de espinaca
- ½ taza de pepino picado
- ½ taza de apio picado
- Zumo de 1 limón
- 250 ml de agua o leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de mantequilla de almendras natural (opcional)
- 1 pizca de cúrcuma con pimienta negra molida
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Endulzante (monk fruit, stevia — 3 gotas — o alulosa, según preferencia)

ELABORACIÓN

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora y procesa hasta obtener un batido cremoso y uniforme.
- Sirve frío y disfruta como un desayuno nutritivo y refrescante.



BATIDO FLUJO VITAL

NOTA: Sigue estas porciones para la preparación de los jugos, NO las de la prescripción personalizada.

INGREDIENTES

- 30 g de piña
- Kéfir, yogur de coco o yogur griego (según preferencia)
- 1 cucharada de semillas de chía
- Endulzante (monk fruit, stevia — 3 gotas — o alulosa, según gusto)
- Hielo al gusto

ELABORACIÓN

- Agrega todos los ingredientes a la licuadora.
- Licúa bien hasta que quede cremoso.
- Sirve frío y disfruta.



BATIDO ENERGÉTICO Y DIGESTIVO

NOTA: Sigue estas porciones para la preparación de los jugos, NO las de la prescripción personalizada.

INGREDIENTES

- ½ aguacate
- 1 taza de col rizada (kale) picada
- 30 g de arándanos frescos o congelados
- ¼ taza de yogur griego natural (o yogur de coco para versión sin lácteos)
- ½ taza de agua o leche vegetal sin azúcar (como leche de almendras)
- 2 cm de jengibre fresco rallado
- Endulzante (monk fruit, stevia — 3 gotas — o alulosa, según preferencia)

ELABORACIÓN

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura cremosa y homogénea.
- Sirve de inmediato y disfruta frío.



BATIDO GLOW INTESTINAL

NOTA: Sigue estas porciones para la preparación de los jugos, NO las de la prescripción personalizada.

INGREDIENTES

- 30 g de yogur griego o vegetal
- 40 g de fresas congeladas
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 4–5 cubos de hielo
- 200 ml de leche de almendras
- 20 g de avena en hojuelas
- Endulzante (monk fruit, stevia — 3 gotas — o alulosa, según preferencia)

ELABORACIÓN

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura cremosa.
- Sirve inmediatamente y disfruta.



BATIDO PROTECTOR CELULAR

NOTA: Sigue estas porciones para la preparación de los jugos, NO las de la prescripción personalizada.

INGREDIENTES

- 60g de Zanahoria
- 1 cucharada de aceite coco
- Zumo de Limon
- 10g de semillas de chia
- 1 puñado pequeño de espinaca
- 1 cucharadita de endulzante
- 1 cucharadita de curcuma
- Endulzante (monk fruit, stevia — 3 gotas — o alulosa, según preferencia)

ELABORACIÓN

- Licúa todos los ingredientes con un poco de agua si es necesario.
- Sirve y disfruta de inmediato.



BOWL CRUNCHYSTAR

INGREDIENTES

- Tu porción de galletas de arroz, rotas en trocitos tipo cereal
 - Tu porción de yogur griego, de coco o kéfir natural sin azúcar
 - Tu porción de mantequilla de maní natural sin azúcar
 - Tu porción de huevos (pueden ser revueltos, duros o pochados)
 - Opcional: una pizca de canela o 10 g de cacao puro sin azúca
-

ELABORACIÓN

Arma el bowl:

- Coloca el yogur o kéfir en el fondo.
- Rompe las galletas de arroz encima, como si fueran granola o cereal.
- Añade la mantequilla de maní por encima, en forma de hilo o con una cucharadita.
- Espolvorea canela o cacao si deseas más sabor.

Acompaña con los huevos:

Sirve los huevos al costado del bowl, y disfruta!



MINI PANCAKES DE AVENA

INGREDIENTES

- Tu porción de harina de avena
 - 1 huevo entero + 1 clara (usa esta proporción para preparar el pancake)
 - Leche de almendras, agrega a ojo hasta obtener una mezcla espesa
 - Canela en polvo al gusto
 - 10 g de mantequilla de maní (usa esta porción)
-

ELABORACIÓN

Prepara la mezcla base:

- En un bowl, mezcla la avena, el huevo y la leche de almendras.
- Agrega canela y 3 gotas de stevia pura.
- La consistencia debe ser similar a una masa para pancakes: ni muy líquida ni muy espesa.

Forma los mini pancakes:

- Calienta una sartén antiadherente con un poquito de aceite de coco u oliva.
- Con una cucharita, vierte pequeñas porciones (del tamaño de una moneda) o haz uno grande y córtalo en cuadritos después.
- Cocina 1–2 minutos por lado, hasta que estén dorados.

Arma tu bowl tipo “cereal”:

- Añade el yogur griego de coco o kéfir (tu porción).
- Agrega la mantequilla de maní (tu porción) en forma de hilo o por encima.
- Si deseas, espolvorea canela o cacao puro sin azúcar.



HUEVOS POCHADOS & FETA

INGREDIENTES

- Huevos — tu porción personalizada
- 3–4 champiñones en láminas
- Aguacate en rodajas — tu porción personalizada
- Queso feta — al gusto o según tu porción personalizada
- 1 cucharadita de cebolla de rama picada
- Sal marina y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Hierve agua con un chorrito de vinagre y cocina los huevos hasta que la clara esté firme y la yema aún suave.
- Saltea los champiñones:
- En una sartén, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva y cocina los champiñones durante 3–4 minutos, hasta que estén dorados y tiernos
- Coloca los champiñones como base, añade las rodajas de aguacate y los huevos pochados por encima.
- Espolvorea con cebolla de rama, sal y pimienta, y añade un toque de queso feta por encima.



BOWL MEXICANO

SALUDABLE

INGREDIENTES

Pechuga de pollo picada en cubos (porción personalizada)
Arroz (tu porción personalizada)
Aguacate (porción personalizada)
1 tomate
½ pepino
1 cucharada de cilantro fresco
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
½ cucharadita de paprika
½ cucharadita de ajo
Zumo de 1 limón

ELABORACIÓN

- Corta la pechuga en cubos pequeños y cocínala en una sartén con paprika, sal y ajo hasta que esté bien dorada.
- Cocina el arroz según las indicaciones o la porción personalizada.
- **Prepara la salsa mexicana (picadillo):** pica el tomate, cebolla, cilantro y pepino, y condimenta con sal, pimienta y el zumo de 1 limón.
- **Mezcla todo en un bowl:** coloca una base de arroz, agrega el pollo encima, luego la salsa mexicana y finalmente el aguacate en rodajas.



ENSALADA DE PASTA GRECA

INGREDIENTES

- Proteína de tu preferencia (porción personalizada)
 - Pasta (tu porción personalizada)
 - Queso feta (porción personalizada)
 - 5 tomates cherry o 1 tomate grande
 - ½ cebolla roja
 - ½ pepino
 - 1 cucharada de cilantro fresco
 - 1 pizca de sal
 - 1 pizca de orégano en polvo
 - Zumo de 1 limón
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de mostaza Dijon
-

ELABORACIÓN

- Cocina tu porción de proteína al gusto.
- Hierve la pasta en agua con una pizca de sal hasta que esté al dente (blanda pero firme).
- Pica el tomate, la cebolla roja, el cilantro, el pepino y el queso feta en trozos pequeños.
- **Prepara el aderezo:** mezcla la cucharada de aceite de oliva, el zumo de 1 limón, el orégano, la sal y la mostaza Dijon hasta integrar bien.
- **Arma el bowl:** coloca la pasta como base, agrega la proteína encima, luego los vegetales y el queso picado, y finalmente vierte el aderezo



AREPAS DE CHÍA Y AVENA

CON ATÚN

INGREDIENTES

- Harina de pan (cantidad personalizada)
- 10 g de harina de avena
- 1 cucharada pequeña de semillas de chía
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 claras de huevo
- Una pizca de sal del Himalaya
- 1 lata de atún en agua
- 1 cucharada y media de yogur (kéfir, coco o griego)
- Aguacate (cantidad personalizada)
- Zumo de 1 limón
- Cilantro picado

ELABORACIÓN

Mezcla en un tazón la harina de pan, la harina de avena, la chía y un poco de sal del Himalaya. Agrega las claras de huevo y el aceite de oliva, y mezcla bien hasta obtener una masa homogénea que no se pegue en las manos. Forma arepas gruesas. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y cocina las arepas durante unos 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y firmes.

Mientras se cocinan, mezcla el atún con el yogur, el zumo de limón y el cilantro picado en un tazón, añadiendo sal y pimienta al gusto. Una vez que las arepas estén listas, sírvelas con la mezcla de atún y añade rodajas de aguacate por encima. ¡Disfruta!



PINCHO DE CALABACIN & POLLO

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo (porción personalizada)
 - Queso parmesano (porción personalizada)
 - 1 calabacín
 - 1 cucharadita de mantequilla ghee
 - 1 pizca de sal
 - Palitos de madera para los pinchos
-

ELABORACIÓN

- Corta el calabacín en rodajas.
- Corta tu porción de pollo en cuadritos.
- En un bol, mezcla el calabacín, el pollo, la mantequilla ghee, la sal al gusto y el queso parmesano.
- Revuelve bien hasta que todos los ingredientes se integren.
- Arma los pinchos, alternando rodajas de calabacín y trozos de pollo.
- Cocina en la airfryer durante 15 minutos a 180 °C, girando los pinchos a mitad de cocción para un dorado uniforme.
- Acompaña con una ensalada verde fresc



RISOTTO CREMOSO SALUDABLE

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo (porción personalizada)
- Queso parmesano (porción personalizada)
- Quinua (tu porción personalizada)
- ½ cucharadita de ajo
- ½ cebolla de rama o puerro picado
- 2 espárragos finamente picados
- ½ taza de arvejas
- 1 cucharadita de aceite de oliva

NOTA PARA LA CREMA DE RISOTTO: Sigue estas porciones para la preparación de la crema, NO las de la prescripción personalizada.

CREMA DE RISOTTO

- 40 g de yogur griego
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharada de cilantro fresco
- ½ aguacate
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN

- Cocina la quinua en agua hasta que esté suave y haya absorbido todo el líquido.
- En un sartén con aceite de oliva, sofríe el pollo junto con el ajo y la cebolla hasta que estén dorados.
- Agrega los espárragos y las arvejas, y cocina por unos minutos hasta que estén tiernos.
- Incorpora la quinua cocida al sartén y mezcla bien para integrar los sabores.
- Prepara la crema verde: en una licuadora, mezcla el aguacate, el yogur, el cilantro, el zumo de limón y la sal hasta obtener una textura cremosa.
- Añade la crema al sartén y mezcla durante 3–4 minutos a fuego bajo, hasta que se integren los sabores y la mezcla adquiera una consistencia tipo risotto.
- Sirve y añade un toque de queso parmesano por encima.

CREMA DE RISOTTO: Mezcla el aguacate, el cilantro, el zumo de limón, el yogur y la sal en una licuadora (o a mano) hasta obtener una crema espesa y homogénea.



ENSALADA DE ARÁNDANOS *SALUDABLE*

INGREDIENTES

- Proteína de tu gusto (porción personalizada)
- Arándanos (tu porción personalizada)
- Aguacate (tu porción personalizada)
- 10 g de piñones
- 5 g de semillas de sésamo negro
- Espinacas baby
- ½ cebolla roja
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Zumo de 1 limón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Lava y seca bien las espinacas baby.
- Lava los arándanos, corta el aguacate en cubos y pica finamente la cebolla roja.
- En un bol grande, mezcla las espinacas, los arándanos, los cubos de aguacate y la cebolla roja.
- Agrega los piñones y las semillas de sésamo negro para aportar un toque crujiente.
- **Prepara el aliño:** mezcla el zumo de limón con el aceite de oliva, la sal y la pimienta al gusto.
- Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla suavemente para no dañar los ingredientes.
- Sirve de inmediato y disfruta de esta combinación de sabores frescos y texturas variadas.



CREMA DE ESPÁRRAGOS & AGUACATE

INGREDIENTES

- 6 espárragos frescos
 - Aguacate maduro – Tu porción personalizada
 - ½ taza de agua o caldo vegetal tibio
 - Sal y pimienta al gusto
-

ELABORACIÓN

- Cocina los espárragos en agua caliente durante 5–6 minutos, o hasta que estén tiernos.
- Llévalos a la licuadora junto con el aguacate, el agua o caldo vegetal, la sal y la pimienta.
- Procesa hasta obtener una textura cremosa y homogénea.
- Si prefieres una versión más suave, cuela la mezcla y caliéntala durante un par de minutos en una olla a fuego bajo.
- Sirve tibia y disfruta.



BOWL MEDITERRÁNEO & TORTILLA

NOTA: Sigue estas porciones para la PREPARACIÓN de la vinagreta, NO las de la prescripción personalizada.

Pero a la hora de consumirla, DEBES SEGUIR LA CANTIDAD que te especifica la prescripción.

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo en cuadritos (porción personalizada)
- Tortilla integral (porción personalizada)
- ½ pepino
- 1 tomate
- Lechuga fresca picada al gusto

SALSA DE YOGUR

- 40 g de yogur griego
- Zumo de ½ limón
- ½ cucharadita de ajo
- ¼ de pepino rallado
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN

- En un sartén con aceite de oliva, sofríe el pollo hasta que esté bien dorado. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- En un bowl, mezcla el tomate, el pepino y la lechuga, todos finamente picados.
- En un plato, sirve la ensalada como base, añade el pollo en cubos y acompaña con la tortilla caliente.
- Termina con la salsa de yogur por encima o al lado para mojar.

SALSA DE YOGUR: Mezcla el yogur griego, la ralladura de pepino, el ajo, el zumo de limón y la sal, hasta obtener una crema espesa y homogénea.



BARCOS DE CALABACÍN GRATINADOS

INGREDIENTES

- Carne de res molida (porción personalizada)
- Queso mozzarella (porción personalizada)
- 2 calabacines enteros
- 2 tomates
- 1 cebolla cabezona
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de orégano
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

Prepara los calabacines:

- Lava los calabacines y córtalos a lo largo por la mitad. Con una cuchara, retira parte del centro para formar los "barcos".
- Colócalos en una bandeja para horno y precalienta el horno a 180 °C (350 °F).

Cocina el relleno:

- En un sartén con aceite de oliva, sofríe el ajo y la cebolla hasta que estén dorados. Agrega la carne molida, sazónala con sal, pimienta y orégano, y cocina hasta que se dore completamente.
- Añade la salsa napolitana y cocina 3–4 minutos más para integrar sabores.

Rellena y hornea:

- Rellena los barcos de calabacín con la mezcla de carne y salsa.
- Espolvorea el queso por encima (si lo usas).
- Hornea durante 10–12 minutos o hasta que el queso se derrita y los calabacines estén tiernos.
- Sirve caliente y disfruta!



OMELETTE VERDE DETOX

INGREDIENTES

- Tu porción de huevos
 - 1 taza de espinaca fresca (un puñado grande)
 - 1 taza de calabacín (opcional, aporta textura y más fibra)
 - 5 g de aceite de oliva
 - Sal rosada y pimienta al gusto
 - Tu porción de aguacate en rodajas o cubos, para servir y acompañar
-

ELABORACIÓN

Licuar

En una licuadora, coloca los huevos, la espinaca, el calabacín (si usas), sal y pimienta. Licúa hasta obtener una mezcla verde, uniforme y ligera.

Cocinar

- Calienta una sartén antiadherente con unas gotas de aceite de oliva.
- Vierte la mezcla licuada y cocina a fuego medio-bajo.
- Cuando empiece a cuajar, puedes doblar el omelette o dejarlo tipo "tortilla abierta."
- Agrega tu porción de queso permitido por encima.
- Cocina 2–3 minutos por lado, hasta que esté firme y dorado.

Servir

Pasa al plato y acompaña con aguacate fresco (tu porción) por encima.

Opcional: agrega 5 g de semillas (chía, sésamo o linaza) para un toque crujiente y nutritivo.



PASTEL DE BATATA DULCE

INGREDIENTES

Para el puré:

- Batata naranja (pelada y picada) — porción personalizada
- ¼ cucharadita de orégano seco
- 1 pizca de sal y pimienta al gusto

Para el relleno:

- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
 - 2 cucharadas de cebolla cabezona picada
 - 1 diente de ajo triturado
 - Carne molida magra (de res o pavo) — porción personalizada
 - ¼ cucharadita de orégano seco
 - ½ cucharada de salsa de tomate natural (hecha en casa, sin azúcar)
 - 2 cucharadas de champiñones picados
 - 2 cucharadas de arvejas
 - Queso parmesano — porción personalizada
-

ELABORACIÓN

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Cocina la batata en agua hasta que esté blanda (aproximadamente 10 minutos).
- Escurre y haz puré. Agrega orégano, sal y pimienta al gusto.
- En una sartén, sofríe el aceite, la cebolla y el ajo hasta que estén dorados y fragantes.
- Agrega la carne molida y cocina hasta que cambie de color.
- Incorpora el orégano, la salsa de tomate, los champiñones y las arvejas.
- Cocina por unos 5 minutos más, hasta que todo se integre bien.
- Arma el pastel: coloca el relleno en un molde pequeño y cubre con el puré de batata.
- Añade un toque de queso parmesano por encima.
- Hornea durante 20–25 minutos, o hasta que la superficie esté ligeramente dorada.
- Sirve caliente y disfruta



TORTAS DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- ½ zucchini (calabacín) rallado, bien escurrido
 - ¼ taza de hojas de espinaca picadas
 - Harina de almendras (para dar estructura) – tu porción personalizada
 - Queso rallado — tu porción personalizada
 - 1 cucharadita de chía
 - 1 huevo
 - 1 diente pequeño de ajo triturado
 - 1 pizca de sal marina y pimienta negra
 - 15g Yogur griego — para acompañar (Debes seguir esta cantidad)
-

ELABORACIÓN

- Ralla el zucchini (calabacín) y exprímelo con tus manos o con un paño limpio para eliminar el exceso de líquido.
- En un bowl, bate el huevo y agrega el zucchini, la espinaca, la harina, la chía, el queso, el ajo, la sal y la pimienta.
- Mezcla bien hasta integrar todos los ingredientes.
- Calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
- Con una cuchara, forma dos tortitas y cocínalas durante 3–4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y firmes.
- Sirve calientes, acompañadas de una salsa de yogur de coco natural con limón y pepino rallado.



ALBÓNDIGAS DE CARNE CON *PURÉ DE COLIFLOR*

INGREDIENTES

Para las albóndigas:

- Carne molida de res – tu porción personalizada
- Huevo batido – tu porción personalizada
- 1 cucharadas de cebolla blanca picada finamente
- ½ diente de ajo triturado
- Avena en hojuelas – tu porción personalizada
- ½ cucharadita de cebollín picado
- ½ cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (para cocinar)

Para el puré de coliflor (Debes seguir estas cantidades):

- 1 taza de coliflor
 - 1 cucharadita de ghee
 - 1 cucharadita de yogur griego natural (sin azúcar)
 - Pizca de sal marina y pimienta negra
 - 1–2 cucharaditas de leche vegetal o agua tibia (para ajustar la textura)
 - Cebollín picado y perejil para decorar
-

ELABORACIÓN

- **Prepara el puré:** cocina la coliflor al vapor hasta que esté muy suave. Tritúrala con un tenedor o en procesador. Agrega la mantequilla, el yogur, la sal y la pimienta. Ajusta la textura con un chorrito de leche vegetal o agua y mezcla bien.
- **Para las albóndigas:** mezcla todos los ingredientes en un bol y forma dos bolitas medianas con tus manos.
- Calienta el aceite en una sartén antiadherente y dora las albóndigas por unos 4–5 minutos por lado, hasta que estén doradas y cocidas por dentro.
- **Sirve:** coloca el puré, las albóndigas y las arvejas en el plato. Decora con abundante ensalada o vegetales verdes alteados.



WRAP DE QUESO Y POLLO

INGREDIENTES

- ½ cucharadita de ghee (para engrasar)
 - 120 g de queso cottage (Debes seguir esta cantidad de queso)
 - 1 huevo (o 2 claras)
 - Sal marina y pimienta al gusto
 - 1 pizca de ajo en polvo (opcional)
 - Pollo desmechado — tu porción personalizada de proteína
 - Lechuga fresca o vegetales al gusto
-

ELABORACIÓN

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Forra una bandeja con papel para hornear y engrasa ligeramente con mantequilla ghee.
- Licúa todos los ingredientes durante aproximadamente 2 minutos, hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
- Vierte la mezcla en una capa delgada y pareja sobre la bandeja.
- Hornea durante 30–35 minutos, o hasta que el wrap esté firme y ligeramente dorado.
- Deja enfriar unos 10 minutos antes de retirarlo.
- Rellena con tus ingredientes favoritos: pollo desmechado, vegetales, aguacate, hojas verdes... ¡y disfruta!



PIZZA SALUDABLE

INGREDIENTES

Para la base:

- 160 g de pechuga de pollo cruda (Aquí sí DEBES seguir esta porción de proteína)
- 1 huevo
- Condimentos al gusto: sal marina, ajo en polvo, pimienta negra, hierbas italianas, orégano o albahaca seca
- Aceite de oliva (para engrasar)

Para la cobertura:

- 2 cucharadas de salsa de tomate natural (Prepara tu mismo) para pizza (sin azúcar añadido)
 - Queso mozzarella rallado — tu porción personalizada de proteína
 - Vegetales al gusto: tomate, champiñones, pimentón, cebolla, espinaca, etc
-

ELABORACIÓN

- Licúa la pechuga de pollo junto con el huevo y los condimentos hasta obtener una mezcla homogénea.
- Forra una bandeja con papel para hornear o aluminio y rocía con un poco de aceite.
- Extiende la mezcla en forma circular o rectangular, según prefieras, con un grosor de aproximadamente 1 cm.
- Hornea a 180 °C durante 15–20 minutos, o hasta que la base esté firme y ligeramente dorada.
- Agrega la salsa, el queso y los vegetales de tu elección por encima.
- Hornea nuevamente por 15–20 minutos, hasta que el queso se derrita y la superficie esté dorada.
- Sirve caliente y disfruta una pizza nutritiva, sin harinas y rica en proteína.



MONTADITOS DE CAMARONES

INGREDIENTES

- 2 pepinos grandes (cortados a lo largo por la mitad, sin semillas)
- Arroz cocido (tu porción personalizada de proteína)
- Aguacate maduro en rodajas (tu porción personalizada de proteína)
- Camarones medianos y pelados (tu porción personalizada de proteína)
- 1 cucharadita de ghee (para cocinar los camarones)

Condimentos para los camarones

- 1 cucharadita de pimentón dulce (paprika)
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal marina
- Jugo de ½ limón (para realzar el sabor)

Salsa:

- 15 g Yogur griego o coco, zumo de un limón y un toque de 5 g mostaza. (Seguir estas porciones)
-

ELABORACIÓN

- Pela unas tiras del exterior del pepino antes de cortarlo a la mitad.
- Esto facilita morderlo y le da un aspecto decorativo, con franjas verdes y blancas.
- Calienta el aceite en una sartén y saltea los camarones con los condimentos durante 3–4 minutos, hasta que estén dorados y bien cocidos.
- Coloca una base de arroz dentro de cada mitad de pepino.
- Añade rodajas de aguacate y coloca los camarones encima.
- Rocía con la salsa de yogur y sirve inmediatamente. ¡Disfruta!



HAMBURGUESA DE RES

INGREDIENTES

Pan de batata (Sweet Potato Buns)

- ½ batata grande (pelada, cocida y triturada)
- ½ huevo
- Sal y pimienta al gusto
- 20 g de harina de avena

Hamburguesa

- Carne molida magra (de res, pollo o pavo) – porción personalizada
- ½ cucharadita de condimento para hamburguesa (mezcla de ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta y hierbas)

Otros ingredientes para armar la hamburguesa

- Lechuga fresca
 - Rodajas de tomate
 - Queso cheddar (1 tajada)
 - Cebolla al gusto
-

ELABORACIÓN

Preparación del pan:

- Mezcla la batata cocida, harina de avena, el huevo, la sal y la pimienta hasta obtener una masa homogénea.
- Agrega aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla en un sartén antiadherente.
- Cocina hasta que los panes estén dorados y firmes por ambos lados.

Preparación de la carne:

- Forma una hamburguesa con la carne molida y el condimento.
- Cocina en sartén o parrilla a fuego medio, hasta alcanzar el punto deseado.

Armado:

1. Coloca una base de pan de batata, añade lechuga, tomate, cebolla, la carne y el queso. Cubre con la otra mitad del pan y disfruta!
2. Puedes agregarle un tris de guacamole al final para darle un toque de sabor.



BOWL DE SALMÓN AHUMADO

INGREDIENTES

- 3 lonchas de salmón ahumado (cantidad personalizada)
- 1/2 cucharadita de aceite de coco
- Champiñones
- 1 huevo entero cocinado
- Hojas de rúcula y espinaca al gusto
- Aguacate (cantidad personalizada)

ELABORACIÓN

En una sartén caliente, saltea los champiñones en media cucharada de aceite de coco. Cuando finalice la cocción, en un bowl agrega las hojas de rúcula y espinaca al gusto. Añade las lonchas de salmón ahumado, rodajas de aguacate y el huevo entero cocinado.

¡Y a disfrutar!



ENSALADA DE ATÚN CON AGUACATE

INGREDIENTES

Filete de atún o atún en agua grande (cantidad personalizada)
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de ghee
2 huevos duros, partidos en rodajas – sigue esta porción
1/4 de cebolla morada, picada
2 cucharadas de cilantro picado
Lechuga y espinacas al gusto
Zumo de 1 limón
2 cucharadas de yogur (kéfir, coco o griego)
Aguacate (cantidad personalizada)

ELABORACIÓN

Marina el atún con mostaza y vinagre de manzana durante al menos 20 minutos en la nevera. Después, cocina el atún a fuego medio-alto en una cucharadita pequeña de mantequilla ghee durante 2-3 minutos, hasta que esté dorado.

En un bowl aparte, mezcla los dos huevos duros picados, la cebolla, el cilantro, el zumo de limón y el yogur. Incorpora el atún previamente cocinado y sazona bien con sal y pimienta al gusto.

Sirve la ensalada de atún sobre una cama de hojas de lechuga y espinaca al gusto. Termina con rodajas de aguacate.



ENSALADA DE TRUCHA CON ALMENDRAS

INGREDIENTES

- Trucha (cantidad personalizada)
 - Rúcula y espinacas al gusto
 - 1 cucharadita de aceite de oliva
 - Zumo de 1 limón
 - 1 cucharadita de mostaza
 - Cilantro picado
 - Almendras (cantidad personalizada)
-

ELABORACIÓN

En una sartén a fuego medio-alto, cocina la trucha durante 10-12 minutos. Deja enfriar un poco y desmenúzala con un tenedor.

Para el aderezo, mezcla en un bowl aparte un poco de aceite de oliva, zumo de limón, mostaza, cilantro, sal y pimienta al gusto. Incorpora la trucha previamente cocinada y desmenuzada.

Sobre una cama de hojas de rúcula y espinacas al gusto, agrega la mezcla de trucha. Termina espolvoreando las almendras para darle un toque crujiente.



WOK DE VEGETALES CON POLLO

INGREDIENTES

Pechuga de pollo (cantidad personalizada)
1 cucharada de mantequilla ghee
1/4 de cebolla en juliana
Pimientos en juliana
Zanahoria en juliana
Brócoli picado
Tomates cherry picados
Calabacín (zucchini) en rodajas
Arroz integral (cantidad personalizada)
Una pizca de comino y pimentón
1 cucharadita de ajonjolí
1 cucharada de cilantro

ELABORACIÓN

En un wok o sartén, cocina el pollo en un poco de ghee a temperatura alta. Reserva.

Agrega un poco más de ghee y cocina la cebolla hasta que esté dorada. Añade el pimiento y la zanahoria en juliana. Cocina por 3 minutos y luego agrega el brócoli, el calabacín y los tomates cherry.

Añade arroz previamente cocinado al wok y sazona con un poco de comino, sal del Himalaya y pimienta al gusto. Cocina por 5 minutos más. Sirve bien caliente y espolvorea cilantro sobre tu plato.



VINAGRETA DE AGUACATE

IDEAL PARA ENSALADAS Y TACOS

NOTA: Sigue estas porciones para la PREPARACIÓN de la vinagreta, NO las de la prescripción personalizada.

Pero a la hora de consumirla, DEBES SEGUIR LA CANTIDAD que te especifica la prescripción.

INGREDIENTES

60 g de aguacate maduro
60 g de yogur griego, kéfir o yogur de coco
Jugo de ½ limón
15 g de aceite de oliva
1 cucharada de cilantro o perejil picado
Sal y pimienta al gusto
Agua (para ajustar la consistencia)

ELABORACIÓN

Añade todos los ingredientes en un bowl y mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa.



ADEREZO DE MOSTAZA *IDEAL PARA ENSALADAS*

NOTA: Sigue estas porciones para la PREPARACIÓN de la vinagreta, NO las de la prescripción personalizada.

Pero a la hora de consumirla, DEBES SEGUIR LA CANTIDAD que te especifica la prescripción.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

Añade todos los ingredientes en un bowl y mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa.



VINAGRETA DE CILANTRO

IDEAL PARA ENSALADAS

NOTA: Sigue estas porciones para la PREPARACIÓN de la vinagreta, NO las de la prescripción personalizada.

Pero a la hora de consumirla, DEBES SEGUIR LA CANTIDAD que te especifica la prescripción.

INGREDIENTES

- 60 g de aguacate maduro
- 3 cucharadas de yogur griego, kéfir o yogur de coco
- Jugo de ½ limón
- 1 puñado de cilantro fresco
- Sal y pimienta al gusto
- Ajo en polvo al gusto

ELABORACIÓN

Añade todos los ingredientes en un bowl y mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa.



PLAN DE ENTRENAMIENTO

RUTINA

SEMANAL - EN CASA



Sentadilla



Avanzada hacia adelante



Sentadilla Sumo



Sentadilla lateral



Salto tijera continuo



**Sentadilla
(sostengo x 15 seg)**



Avanzada hacia atrás



High knee

Pautas de rutina de entrenamiento (lunes, miércoles y viernes)

1. Realiza de 3 – 4 circuitos
2. Realiza un total de 15–20 repeticiones por ejercicio.
3. Descansa 1.5 minutos entre cada circuito
4. ¡Exígete y da lo mejor de ti!

RUTINA

SEMANAL - EN CASA



**Push ups
(lagartijas)**



Abdominales



**Plancha de rana de
lado a lado**



**Elevaciones de pierna
(Leg raises)**



**Fondos de tríceps
(Tricep dips)**



**Plancha
(Sostengo x 40 seg)**



**Escaladores
(Mountain climbers)**



Superman

Pautas de rutina de entrenamiento (martes y jueves)

1. Realiza de 3 – 4 circuitos
2. Realiza un total de 15–20 repeticiones por ejercicio.
3. Descansa 1.5 minutos entre cada circuito
4. ¡Exígete y da lo mejor de ti!

RUTINA *DE GYM*

La rutina de pesas será compartida a través del grupo, junto con los videos explicativos

*“Confía en el
proceso, incluso
en los días en que
no ves resultados
visibles”*

*Dentro de ti ya
está ocurriendo el
cambio”*



DRA. CADAVID

