



TOTAL LIFE CHANGES®
HOME OF

THE 15 DAY CHALLENGE™



**PROGRAMA
DEL DESAFIO
DE 15 DIAS**



TABLA DE CONTENIDO

SEGUIMIENTO DE SU VIAJE _____ 03

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PLAN DE COMIDAS 04

LISTA DE COMPRAS _____ 05

RESUMEN DEL PROGRAMA DE 15 DÍAS _____ 07

Día 1	_____	08
Día 2	_____	15
Día 3	_____	22
Día 4	_____	29
Día 5	_____	36
Día 6	_____	43
Día 7	_____	50
Día 8	_____	57
Día 9	_____	63
Día 10	_____	69
Día 11	_____	75
Día 12	_____	81
Día 13	_____	87
Día 14	_____	93
Día 15	_____	100

¡EL SEGUIMIENTO DE SU VIAJE!

Utilice esta hoja de trabajo para realizar el seguimiento de su progreso y actualizar sus objetivos en cada uno de los puntos de control. Trate de medir en el mismo lugar cada vez. Comience con la parte más ancha de su bíceps flexionado, luego la parte más grande de su pecho, la parte más estrecha de su cintura (generalmente cerca del ombligo), la parte más ancha de sus caderas y la parte más ancha de su muslo derecho.

DÍA 0 ESTADÍSTICAS ANTES DEL VIAJE

Peso: _____

Bíceps Derecho: _____ Pecho: _____ Cintura: _____ Caderas: _____

Muslo Derecho: _____

Notas/Objetivos: _____

DÍA 8 PUNTO DE CONTROL A MITAD DEL CAMINO

Peso: _____

Bíceps Derecho: _____ Pecho: _____ Cintura: _____ Caderas: _____

Muslo Derecho: _____

Notas/Objetivos: _____

DÍA 15 RESULTADOS DE MI VIAJE DE 15 DÍAS

Peso: _____

Bíceps Derecho: _____ Pecho: _____ Cintura: _____ Caderas: _____

Muslo Derecho: _____

Notas/Objetivos: _____

MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

	PRE-DESAYUNO 20 MINUTOS DESPUÉS DE LEVANTARSE	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA OPCIONAL	CENA
DÍA 1	Té Iaso®	Mimosa de Nutraburst y NRG Burrito de Desayuno	Wrap de Atun al Pesto	Batido de Vanilla	Berenjena a la Parmesana, Ensalada Pequeña
DÍA 2	Té Iaso®	Mimosa de Nutraburst y NRG Avena Remojada Durante La Noche	Wrap de Garbanzos Vegano	Batido de Mantequilla de Mani y Mermelada Para Cualquier Momento	Enchiladas de Pollo (guarde el pollo sobrante para mañana en la mañana)
DÍA 3	Té Iaso®	Mimosa de Nutraburst y NRG Hash de pollo con patata dulce	Sandwich de Vegetales	Batido de no-tan pay de lima	Cena Facil - de Limpiar de Cerdo y Papas
DÍA 4	Té Iaso®	Mimosa de Nutraburst y NRG Huevos Rancheros	Ensalada de Arroz Con Hierbas al Limon	Batido de Limon y Jengibre	Lasana de Calabaza y Calabacin Sin Pasta
DÍA 5	Té Iaso®	Mimosa de Nutraburst y NRG Sandwich De Huevo y Tomate	Tazon de Lentejas	Batido de Avena	Tilapia en Una Sarten con Verduras
DÍA 6		Mimosa de Nutraburst y NRG Batido De Te Detox + Taza Frittata De Desayuno	Burrito Vegetariano	Taza de Frittata de Desayuno Con Salsa, Jugo Verde o de Manzana	Camarones Con Patatas Dulces y Col Rizada
DÍA 7		Mimosa de Nutraburst y NRG Sabroso Batido De Te Chai + Taza Frittata De Desayuno	Tazon de Quinoa	Batido de Delicia de Tostada Francesa o un Trozo Pequeno de Fruta + 10-12 Nueces	Hamburguesa de Pizza
DÍA 8	Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.	Avena remojada durante la noche	Wrap de Atun al Pesto	Melocoton + 12 Pecanas	Lasagna de Calabaza y Calabacin Sin Pasta
DÍA 9	Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.	Muffin De Proteina + Batido De Su Elección	Wrap Vegano de Garbanzos	Toronja, Frambuesas u Otro Muffin de Proteina	Cena Fácil - de Limpiar de Cerdo y Papas
DÍA 10	Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.	Mimosa de Nutraburst y NRG Burrito de Desayuno	Tazon de Quinoa	Jugo Verde o Muffin de Proteina	Camarones con Patatas Dulces y Col Rizada
DÍA 11	Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.	Batido Abre-ojos De Moca y Chocolate	Burrito Vegetariano	Manzana Con Mantequilla de Mani o de Almendras	Enchiladas de Pollo
DÍA 12	Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.	Batido Muy de Vanilla + 1 a Elegir: Taza Frittata de Desayuno, Panqueque de Proteina o Muffin de Proteina	Tazon de Lentejas	12 Tortillas o Chips de Frijoles Con Guacamole	Tilapia en una Sarten Con Verduras
DÍA 13	Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.	Batido de Snickerdoodle + Taza Frittata de Desayuno (o lo que Haya Preparado)	Sandwich de Vegetales	Arandanos + Nueces	Salteado
DÍA 14	Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.	Sabroso Batido de Te Chai + Taza Frittata de Desayuno	Ensalada de Arroz Con Hierbas y Limon	Frambuesas + Pecanas	Berenjena a la Parmesana
DÍA 15	Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.	Batido Tropical Bliss + 1 Taza de Frittata de Desayuno	Wrap de Garbanzos Vegano	Hummas + Zanahorias	Hamburguesa de Pizza

Esta lista cubre todos los ingredientes incluidos en todos los planes de comidas. Si está muy ocupado, le recomendamos repetir las comidas siempre que sea posible para no tener que cocinar tres recetas nuevas cada día. Una vez que haya finalizado su plan de comidas, puede marcar con un círculo todo lo que realmente necesita comprar. También puede usar esto como una "lista de alimentos permitidos".

VERDURAS

- Espinaca
- Lechuga Romana
- Col Rizada
- Cebolla Roja
- Pimientos Rojos
- Pimientos Verdes
- Tomates Roma
- Tomates Uva
- Tomates Secos
- Calabaza Moscada
- Patatas Yukón Doradas
- Patatas Dulces
- Coles de Bruselas
- Rábanos
- Guisantes
- Jalapeños
- Chiles
- Champiñones
- Apio
- Zanahorias
- Pepino
- Berza
- Calabacín
- Espárragos
- Cebolleta
- Salsa de Tomate

PROTEÍNAS

- Pechuga de Pollo
- Filetes de Tilapia
- Atún
- Carne Molida
- Pavo Molido Magro
- Pepperoni
- Chuletas de Lomo de Cerdo
- Tofu
- Edamame sin Cáscara
- Huevos y Claras de Huevo
- Lentejas Rojas
- Lentejas Marrones
- Frijoles Negros
- Garbanzos
- Proteína en Polvo o
- Proteína MatriX

SEMILLAS Y NUECES

- Maní Tostado Picado
- Nueces Pecanas
- Almendras Laminadas
- Nueces
- Semillas de Chia

FRUTAS

- Manzanas
- Frambuesas
- Plátanos
- Duraznos
- Arándanos
- Naranjas
- Limones
- Jugo de Limón
- Jugo de Lima
- Manzanas Honeycrisp
- o Gala
- Fresas o Arándanos
- Congelados
- Bayas Mixtas Congeladas

GRANOS

- Avena a la Antigua
- Arroz de Grano Entero
- Arroz Integral
- Lentejas
- Quinoa
- Tortillas
- Harina de Almendra
- Rollos/Panecillos Sin Gluten o de Grano Entero

CONDIMENTOS Y ALIÑOS

- Leche de Almendras o Leche de Coco
- Aceite de Oliva
- Salsa Picante
- Salsa
- Hummus
- Dientes de Ajo
- Raíz de Jengibre
- Azúcar Moreno Claro, Azúcar de Caña o Stevia
- Miel o Néctar de Agave o Jarabe de Arce
- Extracto de Vainilla
- Chispas de Chocolate Oscuro
- Levadura en Polvo
- Mayonesa
- Miel Mostaza
- Pesto
- Vinagre de Vino de Arroz
- Salsa de Pizza
- Caldo de Pollo
- Pasta de Tomate
- Migas Panko
- Salsa de Soja
- Salsa de Maní
- Mantequilla de Maní Suave Orgánica
- Polvo de Cacao Oscuro
- Té Chai
- Café Instantáneo o Delgada
- Raíz de Jengibre
- Jugo de Naranja
- Agua con Gas
- Salsa Marinara

ESPECIAS

- Menta
- Albahaca
- Hojuelas de Chile
- Cilantro
- Comino
- Pimenton
- Jengibre Molido
- Pimenton
- Estragón
- Orégano
- Pimienta de Jamaica
- Canela
- Jengibre Molido
- Condimento de Barbacoa o del Sudoeste
- Chile en Polvo
- Nuez Moscada
- Polvo de Ajo
- Semillas de Hinojo

LÁCTEOS

- Queso Pepper Jack Rallado
- Mezcla de Queso Mexicano Rallado
- Queso Mozzarella
- Queso Ricota Bajo en Grasa
- Queso Parmesano
- Queso Cottage
- Queso Feta
- Leche sin Grasa
- Yogur Griego y Yogur Griego de Vainilla
- Queso Fontina
- Mantequilla
- Crema Agria sin Grasa

TOTAL LIFE CHANGES®
HOME OF

THE 15 DAY CHALLENGE™



**RESUMEN DEL
PROGRAMA DE
15 DIAS**



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



Mente.

AFIRMACIÓN

Hoy alimentaré mi mente como alimento mi cuerpo. Solo estoy enfocado en consumir únicamente contenido que me mejore de alguna manera.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar :

Té Iaso®, Mimosas de Nutraburst® y NRG.

Desayuno:

Burrito de Desayuno

Almuerzo:

Wrap de Atún al Pesto

Merienda Opcional :

Batido de Vainilla y Frambuesa

Cena:

Berenjena a la Parmesana y Ensalada Pequeña

CONSEJOS SALUDABLES



¡Planee una comida colorida para la cena!

PRE-DESAYUNO

Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.

Mimosa de Nutraburst®

1 porción - 35 calorías.



Ingredientes

- 1 cucharada de Nutraburst®
- 1/4 taza de Jugo de Naranja Orgánico
- Chorro de Agua con Gas/LaCroix



DESAYUNO

Burrito de Desayuno

Tamaño de la porción: 1 burrito | Hace 2 porciones
460 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de cocina
- 1/4 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos
- 1/2 pimiento rojo, sin semillas y cortado en cubitos
- 1/2 taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- Una pizca de cucharadita de hojuelas de chile
- 1/4 taza de queso Pepper Jack rallado (opcional)
- Sal y pimienta
- 2 huevos y 2 claras de huevo
- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 tortillas de 10 pulgadas
- 1 tomate pequeño, sin semillas y cortado en cubitos
- Salsa picante y salsa al gusto

Burrito de Desayuno



Preparación

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.

Cocine las cebollas y los pimientos hasta que los pimientos estén ligeramente carbonizados. Agregue los frijoles negros y las hojuelas de pimiento rojo. Calentar .

Bata los huevos y las claras de huevo, luego agregue el queso (opcional).

Rocíe otra sartén con aceite en aerosol y caliente. Agregue los huevos, revolviendo hasta que estén cocidos.

Vierta la salsa sobre la tortilla, luego cubra con la mitad de los frijoles negros, la mitad de los huevos revueltos y un poco de tomate cortado en cubitos.

Sazone con salsa picante.

Enrolle al estilo burrito y sirva.

ALMUERZO



Wrap de Atún al Pesto

Tamaño de la porción: 1 Wrap | Rinde 1 porción | 292 calorías por porción.



Ingredients

- 1 bolsa de atún
- 1 tortilla de trigo integral
- 2 hojas de lechuga
- 1/2 taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de pesto
- 1 cucharada de mayonesa ligera



Preparación

Transfiera el atún a un tazón.

Agregue los tomates, la cebolla, la mayonesa y el pesto. Mezclar bien.

Coloque las hojas de lechuga sobre la tortilla.

Una cucharada de la mezcla de atún.

Enrolle la tortilla.

MERIENDA OPCIONAL

Batido de Vainilla y Frambuesa

Hace 2 porciones.

**Ingredientes**

- 1/4 taza de azúcar
- 1/4 taza de agua
- 1/2 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de frambuesas congeladas
- 1/4 taza de jugo de manzana o sidra
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de hielo
- 1/2 cucharada de mezcla de batido Matrix

**Preparación**

En una cacerola pequeña, hierva el azúcar y el agua a fuego medio-alto.

Cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que el azúcar se haya disuelto. Enfriar durante 20 minutos.

Vierta el jarabe ya frío en una licuadora. Agregue el yogur, las frambuesas, el jugo de manzana, la vainilla, la mezcla para batidos y el hielo, y mezcle.

CENA

**Ingredientes****Para la berenjena:**

- 2 huevos grandes, batidos ligeramente
- 1 cucharada de agua
- 2 tazas de panko integral
- 1/4 taza de queso parmesano fresco, rallado
- 2 berenjenas grandes, peladas y cortadas transversalmente en rodajas de 1/2 pulgada de grosor
- Spray para cocinar

**Berenjena a la Parmesana**

Tamaño de la porción: 1 rebanada
Hace 10 porciones
318 calorías por porción.

Berenjena a la Parmesana



Ingredientes

Para el relleno:

- 1/2 taza de albahaca fresca, rasgada
- 1/4 taza de queso Parmigiano-Reggiano fresco, rallado
- 1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
- 1 1/2 cucharaditas de ajo picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 envase de 16 oz de queso ricotta bajo en grasa
- 1 huevo grande, batido ligeramente

Ingredientes restantes:

- 1 tarro de 24 oz de salsa para pasta
- 1/4 cucharadita de sal
- 8 oz de queso mozzarella, en rodajas finas
- 3/4 taza de queso fontina, finamente rallado



Preparación

Precalentar el horno a 375 grados.

Para la berenjena:

Combine 2 huevos y 1 cucharada de agua en un plato poco profundo.

Combine pankó y 1/4 taza de queso parmesano en un segundo plato poco profundo.

Sumerja las berenjenas en la mezcla de huevo, luego en la mezcla de pankó, presionando suavemente y luego sacudiendo el exceso.

Coloque las berenjenas a 1 pulgada de distancia en bandejas para hornear cubiertas con aceite en aerosol. Hornee a 375 grados durante 30 minutos o hasta que estén doradas, volteando una vez y girando las bandejas para hornear después de 15 minutos.

Para el relleno:

Combine la albahaca, el queso parmesano, la pimienta, el ajo, la sal, el queso ricotta y el huevo en un tazón.

Coloque 1/2 taza de salsa para pasta en el fondo de una fuente de vidrio para hornear de 13 pulgadas por 9 pulgadas cubierta con aceite en aerosol. Coloque la mitad de las rodajas de berenjena sobre la salsa para pasta. Espolvoree las berenjenas con sal.

Cubra con 3/4 taza de salsa para pasta.

Extienda la mitad de la mezcla de ricotta sobre la salsa y cubra con un tercio de mozzarella y 1/4 taza de fontina.

Repita las capas una vez, terminando con aproximadamente 1 taza de salsa para pasta. Cubra bien con papel de aluminio rociado con aceite en aerosol. Hornee a 375 grados durante 35 minutos.

Retire el papel aluminio y cubra con el tercio restante de mozzarella y 1/4 taza de fontina. Hornee a 375 durante 10 minutos o hasta que la salsa burbujee y el queso se derrita.



DÍA 1

LISTA DE COMPRAS

Nutraburst

Jugo de Naranja Orgánico

Agua con Gas

Aceite de Oliva

Aceite en Aerosol Antiadherente

Salsa Picante

Salsa

Hojuelas de Chile

Sal y Pimienta

Pesto

Mayonesa Ligera

Azúcar

Jugo de Manzana o Sidra

Extracto de Vainilla

Albahaca Fresca

Pimienta Roja Molida

Ajo Picado

Salsa para Pasta en Tarro de 24 oz

Cebolla Roja Pequeña

Pimiento Rojo

1 Tomate Pequeño

Lechuga

Berenjenas Grandes

Frijoles Negros

Huevos

Claras de Huevo

Queso Pepper Jack Rallado

Atún

Yogur Griego Natural

Mezcla de Batidos Matrix

Queso Parmigiano-Reggiano

Recipiente de 16 oz de queso ricotta
bajo en grasa

8 onzas de queso mozzarella

Queso fontina

Tortillas de 10 pulgadas

Frambuesas Congeladas

Migas de Pan Panko



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



Cuerpo.

AFIRMACIÓN

Me comprometo a moverme más hoy. Estacionaré más lejos de la puerta. Tomaré las escaleras.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, Mimosas de Nutraburst® y NRG.

Desayuno:

Avena Remojada Durante la Noche

Almuerzo:

Wrap Vegano de Garbanzos

Merienda Opcional:

Batido de Mantequilla de Maní y Mermelada para Cualquier Momento

Cena:

Enchiladas de Pollo (Guarde el pollo sobrante para mañana en la mañana)

CONSEJOS SALUDABLES



¡Incluso un poco de comida preparada es mejor que no estar preparado en absoluto!

PRE-DESAYUNO

Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.

DESAYUNO

Avena Remojada Durante la Noche

Tamaño de la porción: 1 frasco |
Hace 1 porción
350 calorías por porción.



Ingredientes

- 3/4 taza de leche descremada
- 1/2 taza de copos de avena tradicional
- 1/3 taza de arándanos o la fruta que elija
- 1 cucharadita de azúcar morena clara
- 1/4 de cucharadita de ralladura de limón finamente rallada
- 1/8 de cucharadita de extracto puro de vainilla
- Una pizca de sal kosher
- 1 cucharada de almendras laminadas tostadas
- 2 cucharaditas de miel o néctar de agave



Preparación

En un frasco de vidrio de una pinta u otro recipiente con tapa, combine la leche, la avena, la fruta, el azúcar morena, la ralladura de limón, la vainilla y la sal. Asegure la tapa y agite.

Refrigere por 6 horas o toda la noche. Por la mañana, cubra con las almendras y la miel.

Retire la tapa y lleve al microondas para calentar, si lo desea.



Wrap Vegano de Garbanzo

Tamaño de la porción: 2 Wraps | Hace 2 porciones
347 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 lata de 15 oz de garbanzos bajos en sodio
- 1 tallo de apio
- 2 cucharadas de cebolla morada
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 3 cucharadas de mostaza con miel
- 4 hojas de Lechuga Larga o Romana



Preparación

Escurra y enjuague los garbanzos y colóquelos en un tazón grande.

Cortar en rodajas finas el apio y las cebollas.

Triture los garbanzos con un tenedor.

Agregue el apio, las cebollas, la sal de ajo y la mostaza al tazón y mezcle bien.

Vierta porciones iguales de la mezcla en cada hoja de lechuga y envuélvalas.

MERIENDA OPCIONAL

Batido de Mantequilla de Maní y Mermelada para Cualquier Momento

Hace 2 porciones.

**Ingredientes**

- 10 oz de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de fresas o arándanos congelados
- 1 cucharada colmada de mantequilla de maní suave
- 1 cucharada de mezcla de batido Matrix

**Preparación**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

CENA

Enchiladas de Pollo

Enchiladas de Pollo

Tamaño de la porción: 2 enchiladas

Hace 6 porciones

374 calorías por porción.



CENA



Enchiladas de Pollo

Ingredientes

- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de caldo de pollo sin sal
- 1 cucharada de harina para todo uso
- 1 1/2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 3/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta roja triturado
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 lata de 15 oz de salsa de tomate sin sal
- 3 tazas de pechuga de pollo asada, deshuesada y sin piel, desmenuzada
- 1 lata de 15 oz de frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos
- 12 tortillas de trigo integral de 6 pulgadas
- Spray para cocinar
- 3/4 taza de queso de mezcla mexicana de 4 quesos rallado
- 1 taza de tomate picado
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- 6 cucharadas de crema agria



Preparación

Precaliente el asador a temperatura alta.

En una cacerola, combine la cebolla, el caldo de pollo, la harina, el chile en polvo, el comino, el ajo en polvo, la sal y la salsa de tomate. Llevar a ebullición y dejar espesar. Reserva 1 1/2 tazas de salsa.

Agregue los frijoles y el pollo a la sartén y caliente.

Caliente las tortillas. Coloque un poco de la mezcla de pollo en el centro de cada tortilla y enrolle.

Coloque los rollos, con la apertura hacia abajo, en una fuente para hornear roceada con aceite en aerosol. Cubra con la salsa y el queso restantes.

Cocine en el asador hasta que el queso se derrita.



DÍA 2

LISTA DE COMPRAS

1 taza de cebolla, picada
1 taza de caldo de pollo sin sal
1 cucharada de harina para todo uso
1 1/2 cucharadas de chile en polvo
2 cucharaditas de comino molido
3/4 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
1/4 cucharadita de sal
1 lata de 15 oz de salsa de tomate sin sal
3 tazas de pechuga de pollo asada sin piel, sin hueso, desmenuzada.
1 lata de 15 oz de frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos
12 tortillas de trigo integral de 6 pulgadas
Spray para cocinar
3/4 taza de mezcla de 4 quesos mexicanos rallados
1 taza de tomate picado
1/4 taza de cilantro fresco, picado
6 cucharadas de crema agria

110 oz de leche de almendras sin azúcar
1/2 taza de fresas o arándanos congelados
1 cucharada colmada de mantequilla de maní suave
1 cucharada de mezcla de batido Matrix
1 lata de 15 oz de garbanzos bajos en sodio
1 tallo de apio
2 cucharadas de cebolla roja
1 cucharadita de sal de ajo
3 cucharadas de mostaza con miel
4 hojas de lechuga larga o romana
3/4 taza de leche descremada
1/2 taza de copos de avena tradicional
1/3 taza de arándanos o la fruta que elija
1 cucharadita de azúcar morena clara envasada
1/4 de cucharadita de ralladura de limón finamente rallada
1/8 de cucharadita de extracto puro de vainilla
Una pizca de sal kosher
1 cucharada de almendras laminadas tostadas
2 cucharaditas de miel o néctar de agave



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



Espíritu.

AFIRMACIÓN

Estoy trabajando para que mi vida sea perfecta, pero siento agradecimiento por la vida que tengo ahora. Soy consciente de que no todo el mundo tiene tanta suerte como yo.



PLAN DE COMIDAS DE MUESTRA

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, Mimosas de Nutraburst® y NRG.

Desayuno:

Picadillo De Pollo Con Patata Dulce

Almuerzo:

Sándwich de Vegetales

Merienda Opcional:

Licuada de No-Tan Pay de Lima

Cena:

Cena Fácil-de-Limpiar de Cerdo y Papas

CONSEJOS SALUDABLES



El USDA recomienda que la mayoría de los adultos coman entre 2 y 2,5 tazas de vegetales al día.

PRE-DESAYUNO

Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.

Mimosa de Nutraburst®

1 porción - 35 calorías.

**Ingredientes**

- 1 cucharada de Nutraburst®
- 1/4 taza de jugo de naranja orgánico
- Chorro de agua con gas/LaCroix

**DESAYUNO**

**Picadillo de Pollo con Patata Dulce**

Tamaño de Porción: 1 Tazón | Hace 1 Porción 261 calorías por porción.

Picadillo de Pollo con Patata Dulce



Ingredientes

- 1/4 taza de batatas cortadas en cubitos
- 1/2 taza de pollo cocido sobrante, picado
- 1/4 cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo grande



Preparación

En un tazón, cocine en el microondas las batatas con 1 cucharada de agua de 2 a 5 minutos.

Agregue pollo, paprika, sal + pimienta al gusto. Microondas por 1 min. Rompa el huevo por encima.

Agregue unas gotas de agua al huevo y cocine en el microondas unos 45 segundos.

ALMUERZO

Sándwich de Vegetales

Tamaño de la porción: 1 sándwich | Rinde 1 porción
300 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 rodajas de tomate
- 1/2 pepino pequeño, en rodajas
- 1 cucharada de humus
- 1 rebanada de queso bajo en grasa
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Coloque los vegetales en 1 rebanada de pan. Cubra con queso. Untar hummus en otra rebanada. Sazone al gusto.

MERIENDA OPCIONAL

Batido de No-Tan Pay de Lima

Hace 2 porciones.

**Ingredientes**

- 1/2 taza de requesón
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 taza de cubitos de hielo
- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de edulcorante
- 1/2 taza de espinacas
- 1 cucharada de mezcla de batido Matrix

**Preparación**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

CENA

**Cena Fácil -de- Limpiar de Cerdo y Papas**

Tamaño de la porción: 1 chuleta de cerdo, 1/4 de papas y espárragos
Rinde 4 porciones | 486 calorías por porción.

CENA

Cena Fácil -de- Limpiar de Cerdo y Papas



Ingredientes

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 tazas de papas nuevas, cortadas en cubitos
- 3 tazas de espárragos frescos, cortados en trozos de 1 pulgada
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 manzana gala o Honeycrisp grande, pelada y cortada en gajos de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 4 chuletas de lomo de cerdo deshuesadas (1 pulgada de grosor y aproximadamente de 6 onzas cada una)
- Sal y pimienta
- 2 cucharaditas de su condimento BBQ o Suroeste favorito



Preparación

Precaliente el horno a 425 grados.

Cubra una bandeja para hornear de 15 x 10 con papel aluminio.

Pincelar con 2 cucharaditas de aceite.

En un tazón grande, mezcle las papas con 1 cucharada de aceite. Coloque en 1 esquina de la bandeja. En el mismo tazón, mezcle los espárragos con 1 cucharada de aceite. Coloque en la otra esquina de la bandeja.

En el mismo tazón, mezcle la manzana con 1 cucharadita de aceite.

En un tazón pequeño, mezcle el azúcar, la canela y el jengibre. Agregue las manzanas; mezcle. Agregue al área libre de la bandeja.

Unte las chuletas con 1 cucharada de aceite. Sazone ambos lados. Mueva las chuletas al área libre de la bandeja. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que el termómetro marque 145 grados + las papas/manzanas estén tiernas.



DÍA 3

LISTA DE COMPRAS

1/4 taza de aceite de oliva

3 tazas de papas nuevas, cortadas en cubitos

3 tazas de espárragos frescos, cortados en piezas de 1 pulgada

1 manzana gala o Honeycrisp grande, pelada y cortada en gajos de 1 pulgada

2 cucharaditas de azúcar morena

1 cucharadita de canela molida

1/4 cucharadita de jengibre molido

4 chuletas de lomo de cerdo deshuesadas (1 pulgada de grosor y aproximadamente de 6 onzas cada una)

Sal y pimienta

2 cucharaditas de su condimento de barbacoa favorita o del suroeste

1/2 taza de queso cottage

1 cucharada de jugo de lima

1/2 taza de leche de almendras sin azúcar

1 cucharada de edulcorante

1/2 taza de espinacas

1 cucharada de mezcla de batido Matrix

2 rebanadas de pan integral

2 rodajas de tomate

1/2 pepino pequeño, en rodajas

1 cucharada de humus

1 rebanada de queso bajo en grasa

1/4 taza de batatas cortadas en cubitos

1/2 taza de pollo cocido sobrante, picado

1/4 cucharadita de pimentón

1 huevo grande



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



Mente.

AFIRMACIÓN

Aprenderé algo nuevo hoy. Agradeceré el punto de vista de otra persona.
Terminaré mi día con más sabiduría que cuando lo comencé.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Iaso®, Mimosas de Nutraburst® y NRG.

Desayuno:

Huevos Rancheros

Almuerzo:

Ensalada de Arroz con Hierbas al Limón

Merienda Opcional:

Batido de Limón y Jengibre

Cena:

Lasaña de Calabaza y Calabacín Sin Pasta

CONSEJOS SALUDABLES



Trate de beber una onza de agua pura o filtrada por cada libra de su peso corporal.

PRE-DESAYUNO

Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.

DESAYUNO



Huevos Rancheros

Tamaño de la porción: 1 tortilla | Hace 2 porciones
360 calorías por porción.



Ingredientes

- Salsa
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 lata de 15.5 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 huevos grandes
- 2 tortillas de maíz de 6 pulgadas, calentadas
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado
- 1/4 taza de cilantro fresco picado



Preparación

Caliente una sartén mediana a fuego lento. Agregue 1 cucharada de aceite. Fría la salsa en aceite; déjala espesar. Agregue al tazón; dejar de lado. ** o compre salsa si lo prefiere*

Agregue los frijoles a la misma sartén con 1/4 taza de agua tibia. Cocine a fuego lento hasta que esté tibio.

Caliente una cucharada de aceite en una sartén nueva. Freír los huevos, agregar pimienta al gusto.

¡Agregue los ingredientes a la tortilla y sirva!



Ensalada de Arroz con Hierbas al Limón

Tamaño de la porción: 1 ensalada | Hace 6 porciones

378 calorías por porción..



Ingredientes

- 2 limones
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cebolla roja mediana, en rodajas
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 tazas de arroz integral
- 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz
- 2 cucharaditas de azúcar morena clara envasada
- 1 pepino, sin semillas y cortado en cubitos
- 1/2 taza de maní tostado salado, picado
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado
- 1/2 taza de menta fresca picada
- 1/2 taza de albahaca fresca picada
- 1 manojo de berros, sin tallos, con las hojas rasgadas



Preparación

Pelar 2 tiras de ralladura de 1 limón. Agregue 1 tira al aceite en una cacerola pequeña a fuego medio. Cocine hasta que los bordes se doren. Ponga a un lado el aceite de limón para que se enfríe.

Cocine el arroz como se indica en el paquete, agregue la tira de limón restante al agua.

Coloque el arroz en un tazón grande, deseche la ralladura y esponje con un tenedor. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

En un tazón mediano, exprima ambos limones. Agregue vinagre, azúcar moreno, 1 1/4 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta, bata hasta que el azúcar se disuelva. Deseche la ralladura del aceite de limón, mezcle el aceite con el aderezo. Agregue la cebolla; marinar 15 min.

Mezclar zanahoria, pepino, maní, cilantro, menta, albahaca + berro con el arroz.

Cubra con la mezcla de aderezo y revuelva.

MERIENDA OPCIONAL

Batido de Limón y Jengibre

Hace 2 porciones.

**Ingredientes**

- 1 1/2 oz de col rizada
- 4 onzas de tomates uva
- 5 oz de pepinos picados
- 1 lemon, juiced
- 1 limón, el jugo
- 1/2 pulgada de raíz de jengibre, pelada y picada
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 taza de agua
- 1 taza de hielo
- 1/2 cucharada de mezcla de batido Matrix

**Preparación**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

CENA

**Lasaña de Calabaza y Calabacín sin Pasta**

CENA

Lasaña De Calabaza Y Calabacín Sin Pasta

Tamaño de la porción: 1 rebanada | Hace 6 porciones
405 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 tazas de calabaza moscada, pelada y en rodajas finas
- Spray para cocinar
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1/3 taza de tomates secos, picados
- Lata de 28 oz de tomates triturados
- 1 taza de lentejas rojas secas, enjuagadas y escurridas
- 2 calabacines grandes, pelados, cortados en tiras
- 2 cucharadas de orégano fresco, picado
- 1 cebolla, finamente picada
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 1/2 tazas de carne molida
- 15 oz de ricota baja en grasa
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/2 taza de queso parmesano, rallado



Preparación

Precalentar el horno a 400 grados. Cubra 2 bandejas para hornear grandes con papel para hornear.

Ponga la calabaza en las bandejas. Rocíe con aceite. Asar durante 10 minutos; pasar a un plato.

Ponga los calabacines en bandejas. Rocíe con aceite. Asar 5 min.

Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla. Cocine hasta que esté transparente. Agregue el ajo. Cocine hasta que esté fragante. Agregue la carne de res; cocine hasta que se dore. Agregue canela, pimienta de Jamaica, todos los tomates, lentejas, + 2 1/2 tazas de agua. Hervir. Reduzca el calor a medio-bajo. Cocine a fuego lento parcialmente cubierto durante 10 minutos. Descubrir. Cocine 10 minutos adicionales. Retire del calor; agregue orégano.

Agregue ricotta, huevo + 1/2 de queso parmesano en un tazón. Sazone con sal + pimienta.

Rocíe una fuente para hornear de 8 x 10 con aceite en aerosol. Extienda 2 tazas de mezcla de carne sobre la sartén. Extienda la mitad de la mezcla de ricotta sobre la carne. Coloque en capas la mitad de la calabaza y la mitad del calabacín. Cubra con la mezcla de carne restante, la mezcla de ricotta, la calabaza y el calabacín. Agregue el resto de parmesano.

Cubra con papel para hornear, luego papel de aluminio. Hornee por 20 minutos. Retire el papel de aluminio y el papel para hornear. Hornee por otros 10-15 minutos o hasta dorar. Deje reposar durante 10 minutos antes de cortar.



DÍA 4

LISTA DE COMPRAS

1 cucharada de Nutraburst
1/4 taza de jugo de naranja orgánico
Chorro de agua con gas
1 tomate pequeño
1 cebolla pequeña
1 chile jalapeño pequeño, picado
1 diente de ajo, picado
Salsa picante al gusto
1/2 cucharadita de comino molido
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1/2 lata de 15.5 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
2 huevos grandes
2 tortillas de maíz de 6 pulgadas, calentadas
1/4 taza de queso feta desmenuzado
1/4 taza de cilantro fresco picado
1 1/2 onza de col rizada
4 onzas de tomates uva
5 onzas de pepinos, picados
1 limón, el jugo
1/2 pulgada de raíz de jengibre, pelada y cortado
1 cucharada de semillas de chía
1 taza de agua
1 taza de hielo
1/2 cucharada de mezcla de batido Matrix
2 limones
Sal y pimienta al gusto

1/2 cebolla roja mediana, en rodajas
1 zanahoria mediana, rallada
1/4 taza de aceite vegetal
2 tazas de arroz integral
2 cucharadas de vinagre de vino de arroz
2 cucharaditas de azúcar morena clara
1 pepino, sin semillas y cortado en cubitos
1/2 taza de maní tostado salado, picado
1/2 taza de cilantro fresco, picado
1/2 taza de menta fresca, picada
1/2 taza de albahaca fresca, picada
1 manojo de berros, sin tallos, hojas rasgadas
2 tazas de calabaza moscada, pelada y en rodajas finas
Spray para cocinar
2 calabacines grandes, pelados, en rodajas
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla, finamente picada
3 dientes de ajo, machacados
1 1/2 tazas de carne molida
1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
1/3 taza de tomates secos, picados
Lata de 28 onzas de tomates triturados
1 taza de lentejas rojas secas, enjuagadas y escurridas
2 cucharadas de orégano fresco, picado
15 onzas de ricota baja en grasa
1 huevo, ligeramente batido
1/2 taza de queso parmesano, rallado



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



Cuerpo.

AFIRMACIÓN

Hoy seré consciente de lo que como. Antes de cada comida o merienda, pensaré si esa comida es saludable para mí. Si no es así, elegiré una comida diferente.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, Mimosas de Nutraburst® y NRG.

Desayuno:

Sándwich De Huevo Y Tomate

Almuerzo:

Tazón de Lentejas

Merienda Opcional:

Batido de Avena

Cena:

Tilapia en una Sartén con Verduras

CONSEJOS SALUDABLES



Mantenga una variedad de refrigerios saludables u opciones de reemplazo de comidas en su automóvil, bolso de deporte o mochila.

PRE-DESAYUNO

Iaso® Tea, Mimosa de Nutraburst® y NRG.

DESAYUNO



Sándwich de Huevo y Tomate

Tamaño de la porción: 1 sándwich | Rinde 1 porción

203 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 panecillo integral
- 1 cucharada de cebolletas picadas
- 1 huevo duro grande, rebanado
- 1 cucharada de mayonesa ligera
- 1 rodaja gruesa de tomate maduro
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Coloque el huevo en el panecillo, luego el tomate.

Agregue las cebolletas.

Agrega sal/pimienta al gusto; agregue mayonesa.



Tazón de Lentejas

Tamaño de la porción: 3/4 de taza | Rinde 2 porciones | 294 calorías por porción



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1/2 taza de tomates picados
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de lentejas marrones secas, enjuagadas
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de pimentón
- Pizca de pimienta
- 1 1/2 tazas de agua
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/2 taza de garbanzos, lavados y escurridos



Preparación

En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Cocine las cebollas hasta que estén transparentes. Agrega el ajo; cocinar por 1 min. Agregue las lentejas, condimentos + agua. Llevar a hervor. Reduzca el calor.

Cocine a fuego lento, cubierto, 25-30 minutos.

Agregue jugo de limón + pasta de tomate; mientras calienta.

Poner en el tazón. Cubra con yogur, tomates y cilantro.

Triture los garbanzos con un tenedor.

Agregue el apio, las cebollas, la sal de ajo y la mostaza al tazón y mezcle bien.

Vierta porciones iguales de la mezcla en cada hoja de lechuga y envuélvalas.

MERIENDA OPCIONAL

Batido De Avena**Ingredientes**

- 1/4 taza de avena seca
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de jarabe de arce puro
- 1 1/2 tazas de agua o leche de almendras
- puñado de cubitos de hielo
- 1 cucharada de mezcla de batido Matrix

**Preparación**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.



CENA

**Tilapia en una Sartén con Verduras**

CENA

Tilapia en una Sartén con Verduras

Tamaño de la porción: 1 pieza de pescado y 1/2 de verduras

Rinde 2 porciones | 555 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 papas Yukon Gold medianas, cortadas en trozos
- 3 coles de Bruselas frescas grandes, en rodajas
- 3 rábanos grandes, en rodajas
- 1 taza de guisantes frescos, cortados en trozos de 1/2 pulgada
- 1 zanahoria pequeña, en rodajas finas
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- 1/2 cucharadita de sal de ajo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 filetes de tilapia (alrededor de 6 onzas cada uno)
- 2 cucharaditas de estragón fresco picado o 1/2 cucharadita de estragón seco
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1 cucharada de mantequilla, pomada
- Limón (opcional)
- Spray para cocinar



Preparación

Precalentar el horno a 450 grados. Cubra una bandeja para hornear de 15x10 con papel de aluminio; rocíe el papel aluminio con aceite en aerosol.

En un tazón combine las verduras. Agregue la mantequilla, el ajo, la sal, la pimienta; revuelva para cubrir. Coloque las verduras en una sola capa en la bandeja y hornee por 20 minutos.

Retire del horno; precalentar el asador. Ponga las verduras en 1 lado de la bandeja. Agregue el pescado al otro lado y sazone; cubra con mantequilla. Ase a 4-5 pulgadas del asador durante 5 minutos.

Añadir un chorrito de limón, al gusto.



DÍA 5

LISTA DE COMPRAS

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
1/2 taza de tomates, picados
1 cucharada de cilantro picado
2 dientes de ajo, picados
1 taza de lentejas marrones secas, enjuagadas
1 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de jengibre molido
1/4 cucharadita de pimentón
Pizca de pimienta
1 1/2 tazas de agua
1/4 taza de jugo de limón
2 cucharadas de pasta de tomate
1/2 taza de yogur griego natural sin grasa
1 panecillo integral o pan sin gluten
1 cucharada de cebollines picados
1 huevo duro grande, en rodajas
1 cucharada de mayonesa ligera
1 rodaja gruesa tomate maduro
Sal y pimienta para probar
2 papas Yukon Gold medianas, cortadas en trozos

3 coles de Bruselas frescas grandes, en rodajas
3 rábanos grandes, en rodajas
1 taza de guisantes frescos, cortados en trozos de 1/2 pulgada
1 zanahoria pequeña, en rodajas finas
2 cucharadas de mantequilla, derretida
1/2 cucharadita de sal de ajo
1/2 cucharadita de pimienta
2 filetes de tilapia (alrededor de 6 onzas cada uno)
2 cucharaditas de estragón fresco picado o 1/2 cucharadita de estragón seco
1/8 cucharadita de sal
1 cucharada de mantequilla, pomada
Limón (opcional)
Spray para cocinar
1/4 taza de avena seca
1/2 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de jarabe de arce puro
1 1/2 tazas de agua o leche de almendras
1 puñado de cubitos de hielo
1 cucharada de mezcla de batido Matrix



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



Espíritu.

AFIRMACIÓN

Hoy, estoy agradecido por todas las bendiciones que ya tengo. Tendré cuidado de no perderme las cosas maravillosas de mi vida hoy.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Shot de Nutraburst® y NRG

Batido de Té de Desintoxicación

Desayuno:

1 Taza de Frittata de Desayuno

Almuerzo:

Burrito Vegetariano

Merienda Opcional:

Taza de Frittata de Desayuno con Salsa, Jugo Verde o de Manzana

Cena:

Camarones con Patatas Dulces y Col Rizada

CONSEJOS SALUDABLES



Practique comer con atención tratando de masticar cada bocado de 10 a 20 veces

PRE-DESAYUNO

Shot de Nutraburst® y NRG**Batido de Té de Desintoxicación****Batido de Té de Desintoxicación**

**Ingredientes**

- 1 1/2 oz de espinacas
- 1 manzana, picada
- 1 pepino picado
- 1/2 limón, en jugo
- 1/2 pulgada de raíz de jengibre, pelada y picada
- 1/2 sobre de Té Instantáneo Iaso
- 3 cucharadas de nueces
- 1 taza de agua
- 1 taza de hielo

**Preparación**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

Taza de Frittata de Desayuno

Tamaño de la porción: 1 Frittata de Desayuno

Hace 12 porciones

82 calorías por porción



Ingredientes

- 12 huevos grandes
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada (roja, blanca o amarilla/marrón)
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de espinacas frescas, picadas en trozos grandes
- 8 tomates uva o cherry, cortados por la mitad
- 1/4 taza de queso mozzarella rallado
- Spray para cocinar



Preparación

Precalente el horno a 350°F. Rocíe un molde para muffins de 12 tazas con spray.

En un tazón grande, bata los huevos y la cebolla.

Sazone al gusto.

Agregue la mezcla de huevo hasta la mitad en cada molde.

Divida 3 combos de cobertura en 4 moldes para muffins.

Hornee durante 15-20 minutos, hasta que cuaje.

Deje enfriar un poco, luego sirva o almacene en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 4 días; recalentar cuando esté listo para servir.

ALMUERZO

Burrito Vegetariano

Tamaño de la porción: 1 burrito | Hace 2 porciones
387 calorías por porción.

**Ingredientes**

- 2 tortillas de trigo integral de 10 pulgadas
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/3 cucharadita de comino molido
- 1/3 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 taza de pimiento rojo picado
- 1/3 taza de granos de maíz congelados, descongelados
- 1 zanahoria mediana, rallada gruesa
- 1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- 1/3 taza de tomates guisados al estilo mexicano enlatados y escurridos
- 1 cucharadita de chile jalapeño, sin semillas y picado
- 4 cucharadas de queso Monterey Jack, rallado
- 2 cucharadas de crema agria sin grasa
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

**Preparación**

Combine la cebolla y el aceite en una sartén antiadherente grande. Revuelva a fuego medio-alto hasta que la cebolla esté transparente. Agregue comino, chile en polvo. Agregue el pimiento, el maíz y la zanahoria. Cocine hasta que se ablande. Agregue frijoles, tomates, jalapeño. Cocer a fuego lento; sazonar. Retírelo del calor.

Calientes las tortillas según empaque.

Agrega el relleno a la tortilla; envolver al estilo burrito.

MERIENDA OPCIONAL

Taza de Frittata de Desayuno con Salsa, Jugo Verde o de Manzana.



Camarones Con Patatas Dulces Y Col Rizada

Tamaño de la porción: 1/4 de sartén | Hace 4 porciones

265 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza de cebollas, cortadas en cubitos
- Pimiento rojo triturado al gusto
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de patata dulce, cortadas en cubitos
- 2 tazas de camarones, pelados, desvenados y descongelados si están congelados
- 3 tazas de hojas de col rizada, cortadas y picadas en trozos grandes
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

En una sartén, caliente el aceite a fuego medio.

Agregue cebollas + pimiento rojo triturado. Cocine hasta que las cebollas estén transparentes.

Agregue el ajo, cocine por 30 segundos.

Agregue las patatas dulces, cocine hasta que estén blandas.

Agregue los camarones, cocine hasta que estén rosados.

Ponga a fuego bajo. Agregue col rizada. Revuelva hasta que se ablande.

Sazone al gusto.



DÍA 6

LISTA DE COMPRAS

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1/2 taza de cebollas, picadas

Pimiento rojo triturado al gusto

2 dientes de ajo, picados

2 tazas de patata dulce, cortadas en cubitos

2 tazas de camarones, pelados, desvenados, y descongelados si está congelados

3 tazas de hojas de col rizada, cortadas y picadas toscamente

2 tortillas de trigo integral de 10 pulgadas

1/4 taza de cebolla, picada

2 cucharaditas de aceite vegetal

1/3 cucharadita de comino molido

1/3 cucharadita de chile en polvo

1/2 taza de pimiento rojo picado

1/3 taza de granos de maíz congelados, descongelados

1 zanahoria mediana, rallada gruesa

1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos

1/3 taza de tomates guisados al estilo mexicano enlatados y escurridos

12 huevos grandes

2 cucharadas de cebolla finamente picada,

(roja, blanca o amarilla/marrón)

Sal y pimienta al gusto

1/4 taza de espinacas frescas, picadas en trozos grandes

8 tomates uva o cherry, cortados a la mitad

1/4 taza de queso mozzarella rallado

1 1/2 oz de espinacas

1 manzana, picada

1 pepino, picado

1/2 limón, el jugo

1/2 pulgada de raíz de jengibre, pelada y picada

1/2 sobre de Té Instantáneo Iaso

3 cucharadas de nueces

1 cucharadita de chile jalapeño, sin semillas y picado

4 cucharadas de queso Monterey Jack, rallado

2 cucharadas de crema agria sin grasa

2 cucharadas de cilantro fresco, picado



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



Mente.

AFIRMACIÓN

Hoy estoy tranquilo y centrado. Me enfoco en pensamientos positivos.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, Mimoso de Nutraburst® y NRG

Sabroso Batido de Té Chai

Desayuno:

1 Taza de Frittata de Desayuno

Almuerzo:

Tazón de Quinoa

Merienda Opcional:

Batido de Delicia de Tostada Francesa

o Pieza Pequeña de Fruta + 10-12 Nueces

Cena:

Hamburguesa de Pizza

CONSEJOS SALUDABLES



¡Incorpore carbohidratos más complejos como papas, arroz integral y lentejas!

PRE-DESAYUNO

Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG

Batido de Té de Desintoxicación



Ingredientes

- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de té chai, frío
- 1 plátano congelado
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de mezcla de batido Matrix



DESAYUNO



Taza de Frittata de Desayuno

Tamaño de la porción: 1 Frittata de Desayuno | Hace 12 porciones
82 calorías por porción.



Tazón de Quinoa

Tamaño de la porción: 1 tazón | Rinde 1 porción

337 calorías por porción



Ingredientes

- 1 taza de quinoa, cocida según el paquete
- 1/3 taza de frijoles negros bajos en sodio enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 tomate pequeño, picado
- 1 cebollín, en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Coloque todos los ingredientes en un tazón y revuelva ligeramente.

MERIENDA OPCIONAL



Batido de Delicia de Tostada Francesa (o pieza pequeña de fruta + 12 nueces)



Ingredientes

- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de requesón
- 1 cucharadita de extracto de arce
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de mezcla de batido Matrix



Preparación

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.



Hamburguesa de Pizza

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa de pizza | Hace 4 porciones

451 calorías por porción



Ingredientes

- 1 a 1 1/4 libras de pavo magro molido
- 1/4 taza de cebolla, finamente picada
- 1/4 taza de pimienta roja, finamente picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo, trituradas
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 rodajas de pepperoni (opcional)
- 4 rebanadas de queso mozzarella (opcional)
- 4 bollos integrales, tostados
- 1/2 taza de hojas de albahaca fresca ligeramente empaquetadas
- 1/3–1/2 taza de salsa para pizza, calentada



Preparación

En un tazón, agregue el pavo, cebolla, pimienta roja, orégano, semillas de hinojo, ajo en polvo, sal, hojuelas de pimienta roja. Haga hamburguesas de 4 pulgadas de grosor. Unte la parte superior/inferior con aceite.

Cocine hasta que ya no esté rosado en el medio, 14-18 minutos a fuego medio. Cubra cada hamburguesa con pepperoni + rebanada de queso durante los últimos 1-2 minutos de asar, si lo desea.

Agrega las hamburguesas a los panecillos; Cubra con albahaca, salsa para pizza y las tapas de los panecillos.



DÍA 7

LISTA DE COMPRAS

1 a 1 1/4 libras de pavo molido sin grasa
1/4 taza de cebolla, finamente picada
1/4 taza de pimiento rojo, finamente picado
1 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de semillas de hinojo, trituradas
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
1 cucharada de aceite de oliva
4 rodajas de pepperoni (opcional)
4 rebanadas de queso mozzarella (opcional)
4 bollos integrales, tostados
1/2 taza de hojas de albahaca fresca ligeramente empaquetadas
1/3–1/2 taza de salsa para pizza, calentada
1/4 taza de espinacas frescas, picadas en trozos grandes
8 tomates uva o cherry, cortados a la mitad
1/4 taza de queso mozzarella rallado

1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
1/2 taza de requesón
1 cucharadita de extracto de arce
1/2 cucharadita de canela
1 taza de hielo
1 cucharada de mezcla de batido Matrix
1 taza de quinoa, cocida según el paquete
1/3 taza de frijoles negros bajos en sodio enlatados, escurridos y enjuagados
1 tomate pequeño, picado
1 cebollín, en rodajas
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de jugo de limón fresco
12 huevos grandes
2 cucharadas de cebolla finamente picada,
(roja, blanca o amarilla/marrón)



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



Cuerpo.

AFIRMACIÓN

Hoy comeré despacio, disfrutando cada bocado conciente de cómo alimenta mi cuerpo de manera saludable, agradecido por la energía que me brinda.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG



Desayuno: Avena Remojada Durante la Noche

Tamaño de la porción: 1 frasco | Hace 1 porciones
350 calorías por porción.



Almuerzo: Wrap de Atún al Pesto

Tamaño de la porción: 1 envoltura | Rinde 1 porción
292 calorías por porción.



Merienda Opcional: Melocotón y 12 nueces



Cena: Lasaña de Calabacín y Calabaza sin Pasta

Tamaño de la porción: 1 rebanada | Hace 6 porciones
405 calorías por porción.



CONSEJOS SALUDABLES

Incorpore una variedad de diferentes fuentes de proteínas en sus comidas.

PRE-DESAYUNO

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG.

DESAYUNO

Avena Remojada Durante la Noche

Tamaño de la porción: 1 frasco | Rinde 1 porción
350 calorías por porción.



Ingredientes

- 3/4 taza de leche descremada
- 1/2 taza de copos de avena tradicional
- 1/3 taza de arándanos o la fruta que elija
- 1 cucharadita de azúcar morena clara
- 1/4 de cucharadita de ralladura de limón finamente rallada
- 1/8 de cucharadita de extracto puro de vainilla
- Una pizca de sal kosher
- 1 cucharada de almendras rebanadas tostadas
- 2 cucharaditas de miel o néctar de agave



Preparación

En un frasco de vidrio de una pinta u otro recipiente con tapa, combine la leche, la avena, la fruta, el azúcar morena, la ralladura de limón, la vainilla y la sal. Asegure la tapa y agite.

Refrigere 6 horas o hasta toda la noche. Por la mañana, cubra con las almendras y la miel.

Retire la tapa y lleve al microondas para calentar, si lo desea.



Wrap de Atún al Pesto

Tamaño de la porción: 1 wrap | Rinde 1 porción | 292 calorías por porción



Ingredientes

- 1 bolsa de atún
- 1 tortilla de trigo integral
- 2 hojas de lechuga
- 1/2 taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de pesto
- 1 cucharada de mayonesa ligera



Preparación

Transfiera el atún a un tazón.
Agregue los tomates, la cebolla, la mayonesa y el pesto. Mezclar bien.
Coloque las hojas de lechuga sobre la tortilla.
Ponga una cucharada de la mezcla de atún.
Enrolle la tortilla.

MERIENDA OPCIONAL

Melocotón y 12 pecanas

CENA

Lasaña de Calabacín y Calabacín sin Pasta

Tamaño de la porción: 1 rebanada | Hace 6 porciones
405 calorías por porción.

Lasaña de Calabacín y Calabacín sin Pasta

Tamaño de la porción: 1 rebanada | Hace 6 porciones

405 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 tazas de calabaza moscada, pelada y en rodajas finas
- Spray para cocinar
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1/3 taza de tomates secos, picados
- Lata de 28 oz de tomates triturados
- 1 taza de lentejas rojas secas, enjuagadas y escurridas
- 2 calabacines grandes, pelados, cortados en tiras
- 2 cucharadas de orégano fresco, picado
- 1 cebolla, finamente picada
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 1/2 tazas de carne molida
- 15 oz de ricotta baja en grasa
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/2 taza de queso parmesano, rallado



Preparación

Precalentar el horno a 400 grados. Cubra 2 bandejas para hornear grandes con papel para hornear.

Ponga la calabaza en las bandejas. Rocíe con aceite. Asar durante 10 minutos; pasar a un plato.

Ponga los calabacines en las bandejas. Rocíe con aceite. Asar 5 min.

Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla. Cocine hasta que esté transparente. Agregue ajo. Cocine hasta que esté oloroso. Agregue la carne de res; cocine hasta que se dore. Agregue la canela, la pimienta de Jamaica, todos los tomates, las lentejas y 2 1/2 tazas de agua. Hervirlo. Reduce el calor a medio-bajo. Cocine a fuego lento parcialmente cubierto durante 10 minutos. Descubrir. Cocine 10 minutos adicionales. Retírelo del calor; agregue orégano.

Agregue ricotta, huevo y la mitad del queso parmesano en un tazón. Condimentar con sal y pimienta.

Rocíe una fuente para hornear de 8 x 10 con aceite en aerosol. Extienda 2 tazas de mezcla de carne sobre la bandeja. Extienda la mitad de la mezcla de ricotta sobre la carne. Coloque en capas la mitad de la calabaza y la mitad del calabacín. Cubra con la mezcla de carne restante, la mezcla de ricotta, la calabaza y el calabacín. Agregue el parmesano restante

Cubra con papel para hornear, luego papel de aluminio. Hornee por 20 minutos. Retire el papel de aluminio y el papel para hornear. Hornee por otros 10-15 minutos o hasta dorar. Deje reposar durante 10 minutos antes de cortar.



DÍA 8

LISTA DE COMPRAS

2 tazas de calabaza moscada, pelada y en rodajas finas

Spray para cocinar

2 calabacines grandes, pelados, rebanados en cintas

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla, finamente picada

3 dientes de ajo, machacados

1 1/2 tazas de carne molida

1/2 cucharadita de canela molida

1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica molida

1/3 taza de tomates secos, picados

Lata de 28 onzas de tomates triturados

1 taza de lentejas rojas secas, enjuagadas y escurridas

2 cucharadas de orégano fresco, picado

15 onzas de ricota baja en grasa

1 huevo, ligeramente batido

1/2 taza de queso parmesano, rallado

1 bolsa de atún

3/4 taza de leche descremada

1/2 taza de copos de avena tradicional

1/3 taza de arándanos o la fruta que elija

1 cucharadita de azúcar morena clara

1/4 de cucharadita de ralladura de limón finamente rallada

1/8 de cucharadita de extracto puro de vainilla

Una pizca de sal kosher

1 cucharada de almendras rebanadas tostadas

2 cucharaditas de miel o néctar de agave

Durazno

Pacanas u otras nueces

1 tortilla de trigo integral

2 hojas de lechuga

1/2 taza de tomate picado

2 cucharadas de cebolla picada

1 cucharada de pesto

1 cucharada de mayonesa ligera



Espíritu.

AFIRMACIÓN

Hoy seré mi verdadero yo.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG

Desayuno:

Panecillo de Proteína

Batido de su elección

Almuerzo:

Wrap Vegano de Garbanzos

Merienda Opcional:

Toronja, Frambuesas u otro muffin de proteína

Cena:

Cena Fácil-de-Limpiar de Cerdo y Papas

CONSEJOS SALUDABLES



Incorpore un ritual de cuidado facial para ayudar a mostrar un brillo radiante.

PRE-DESAYUNO

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG

DESAYUNO

Muffin de Proteína+ Batido de su elección

Muffin de Proteína

Tamaño de la porción: 1 muffin | Hace 1 porción
226 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de stevia
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- Aerosol de aceite de aguacate para moldes para muffins
- 1/2 taza de yogur griego natural de leche entera
- 1/2 taza de harina de almendras finamente molida blanqueada
- 2 cucharadas de proteína en polvo (46 gramos)
- 1 cucharadita de levadura en polvo (sin gluten si es necesario)
- 1/3 taza de chispas de chocolate amargo divididas
- 1/4 taza de mantequilla, derretida y ligeramente fría



Preparación

Precalentar el horno a 350 grados. Cubra un molde para muffins de 6 tazas con papel de aluminio y rocíe con aceite.

En un tazón grande, bata los huevos, el yogur, la mantequilla derretida, la stevia y la vainilla.

Mezcle la harina de almendras, luego la proteína en polvo y luego el polvo de hornear. Batir hasta que quede suave.

Agregue chispas de chocolate, reservando 24 para poner encima de los muffins.

Agregue la masa en tazas, casi llenando. Cubra cada uno con 4 chispas de chocolate.

Hornee durante 17-19 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. No se dorarán incluso cuando estén listos.



Wrap Vegano de Garbanzos

Tamaño de la porción: 2 wraps | Hace 2 porciones

347 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 lata de 15 oz de garbanzos bajos en sodio
- 1 tallo de apio
- 2 cucharadas de cebolla morada
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 3 cucharadas de mostaza con miel
- 4 hojas de Lechuga Larga o Romana



Preparación

Cortar en rodajas finas el apio y las cebollas.

Triture los garbanzos con un tenedor.

Agregue el apio, las cebollas, la sal de ajo y la mostaza al tazón y mezcle bien.

Vierta porciones iguales de la mezcla en cada hoja de lechuga y envuélvalas.

MERIENDA OPCIONAL

Muffin de Proteína, Toronja o Frambuesa



Cena Fácil-de-Limpiar de Cerdo y Papas

Tamaño de la porción: 1 chuleta de cerdo,
1/4 de papas y espárragos. Rinde 4 porciones
486 calorías por porción.



Ingredientes

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 tazas de papas nuevas, cortadas en cubitos
- 3 tazas de espárragos frescos, cortados en trozos de 1 pulgada
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 manzana gala o Honeycrisp grande, pelada y cortada en gajos de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 4 chuletas de lomo de cerdo deshuesadas (1 pulgada de grosor y aproximadamente 6 onzas cada una)
- Sal y pimienta
- 2 cucharaditas de su condimento BBQ o del Suroeste favorito



Preparación

Precaliente el horno a 425 grados.

Cubra un molde para hornear de 15 x 10 con papel aluminio.

Pincelar con 2 cucharaditas de aceite.

En un tazón grande, mezcle las papas con 1 cucharada de aceite. Coloque en 1 esquina de la bandeja. En el mismo tazón, mezcle los espárragos con 1 cucharada de aceite. Coloque en la otra esquina de la bandeja.

En el mismo tazón, mezcle la manzana con 1 cucharadita de aceite.

En un tazón pequeño, mezcle el azúcar, la canela y el jengibre. Agregue las manzanas; mezcle. Agregue al área libre de la sartén.

Unte las chuletas con 1 cucharada de aceite. Sazone ambos lados. Mueva las chuletas al área libre de la bandeja. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que el termómetro marque 145 grados + las papas/manzanas estén tiernas



DÍA 9

LISTA DE COMPRAS

1/4 taza de aceite de oliva
3 tazas de papas nuevas, cortadas en cubitos
3 tazas de espárragos frescos, cortados en trozos de 1 pulgada
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta
1 manzana gala o Honeycrisp grande, pelada y cortada en gajos de 1 pulgada
2 cucharaditas de azúcar morena
1 cucharadita de canela molida
1/4 cucharadita de jengibre molido
4 chuletas de lomo de cerdo deshuesadas (1 pulgada de grosor y aproximadamente 6 onzas cada una)
Sal y pimienta
2 cucharaditas de su condimento BBQ o del suroeste favorito
1 lata de 15 oz de garbanzos bajos en sodio

1 tallo de apio
2 cucharadas de cebolla roja
1 cucharadita de sal de ajo
3 cucharadas de mostaza con miel
4 hojas de lechuga larga o romana
Frambuesas o Pomelo
Spray de aceite de aguacate para moldes para muffins
2 huevos grandes
1/2 taza de yogur griego natural de leche entera
1/4 taza de mantequilla, derretida y ligeramente fría
1 cucharadita de estevia
1 cucharadita de extracto puro de vainilla
1/2 taza de harina de almendras finamente molida blanqueada
2 cucharadas de proteína en polvo (46 gramos)
1 cucharadita de levadura en polvo (sin gluten si es necesario)
1/3 taza de chispas de chocolate amargo dividido



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



Mente.

AFIRMACIÓN

Ahora mismo estoy donde debo estar, y permanezco abierto a las posibilidades de este momento.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.



Desayuno: Burrito de Desayuno

Tamaño de la porción: 1 burrito | Hace 2 porciones
460 calorías por porción.



Almuerzo: Tazón de Quinoa

Tamaño de la porción: 1 tazón | Rinde 1 porción
337 calorías por porción.



Merienda Opcional:

Jugo Verde u otro muffin de proteína.



Cena: Camarones con Patatas Dulces y Col Rizada

Tamaño de la porción: 1/4 de sartén | Hace 4 porciones
265 calorías por porción.

CONSEJOS SALUDABLES



¡Cree rituales con sus nuevos hábitos saludables favoritos creando una rutina matutina y/o vespertina que espere con ansias!

PRE-DESAYUNO

Té Iaso®, Mimosa de Nutraburst® y NRG.

Mimosa de Nutraburst®

1 porción - 35 calorías.



Ingredientes

- 1 cucharada de Nutraburst®
- 1/4 taza de Jugo de Naranja Orgánico
- Chorro de agua con gas/LaCroix



DESAYUNO

Burrito de Desayuno

Tamaño de la porción: 1 burrito | Hace 2 porciones
460 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de cocina
- 1/4 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos
- 1/2 pimiento rojo, sin semillas y cortado en cubitos
- 1/2 taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- Una pizca de cucharadita de hojuelas de chile
- 1/4 taza de queso Pepper Jack rallado (opcional)
- Sal y pimienta
- 2 huevos y 2 claras de huevo
- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 tortillas de 10 pulgadas
- 1 tomate pequeño, sin semillas y cortado en cubitos
- Salsa picante y salsa al gusto



Tazón de Quinoa

Tamaño de la porción: 1 tazón | Rinde 1 porción
337 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 taza de quinoa, cocida según el paquete
- 1/3 taza de frijoles negros bajos en sodio enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 tomate pequeño, picado
- 1 cebollín, en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Coloque todos los ingredientes en un tazón y revuelva ligeramente.

MERIENDA OPCIONAL

Jugo verde o un Muffin de Proteína



Camarones con Patatas Dulces y Col Rizada

Tamaño de la porción: 1/4 de sartén | Hace 4 porciones
265 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza de cebollas, cortadas en cubitos
- Pimiento rojo triturado al gusto
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de patatas dulces, cortadas en cubitos
- 2 tazas de camarones, pelados, desvenados y descongelados si están congelados
- 3 tazas de hojas de col rizada, cortadas y picadas en trozos grandes
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

En una sartén, caliente el aceite a fuego medio.

Agregue cebollas + pimiento rojo triturado. Cocine hasta que las cebollas estén transparentes.

Agregue el ajo, cocine por 30 segundos.

Agregue las patatas dulces, cocine hasta que estén blandas.

Agregue los camarones, cocine hasta que estén rosados.

Baje el fuego. Agregue col rizada. Revuelva hasta que se ablande.

Sazone al gusto.



DÍA 10

LISTA DE COMPRAS

1 cucharadita de aceite de cocina
1/4 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos
1/2 pimiento rojo, sin semillas y cortado en cubitos
1/2 taza de frijoles negros en lata escurridos y enjuagados
Una pizca de cucharadita de hojuelas de chile
Sal y pimienta
2 huevos y 2 claras de huevo
1/4 taza de queso Pepper Jack rallado
Aceite en aerosol antiadherente
2 tortillas de 10 pulgadas
1 tomate pequeño, sin semillas y cortado en cubitos
Salsa picante y salsa al gusto
1 taza de quinoa, cocida según el paquete
1/3 taza de frijoles negros bajos en sodio enlatados, escurridos y enjuagados
1 cucharadita de aceite de cocina

1 tomate pequeño, picado
1 cebollín, en rodajas
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de jugo de limón fresco
Sal y pimienta al gusto
1 tomate pequeño, picado



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**

HIDRATARSE

EJERCITARSE



AFIRMACIÓN

Hoy usaré mi cuerpo de una manera que me estimule, aunque sea un poco.

Cuerpo.

HEALTHY TIPS



¡Salga al aire libre durante al menos 15 minutos al día para aumentar sus niveles de vitamina D!



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG

Desayuno: Batido Abre-Ojos de Chocolate y Moca

Batido Abre-Ojos de Chocolate y Moca

Ingredientes



- 8 oz de leche de almendras sin azúcar
- 1/4 taza de café Delgada, preparado y enfriado
- 1 plátano congelado
- 1/2 cucharada de cacao en polvo oscuro
- 1 cucharada de mezcla de batido Matrix



Preparación

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.



Almuerzo: Burrito Vegetariano

Tamaño de la porción: 1 burrito | Rinde 2 porciones | 387 calorías por porción.

Merienda Opcional: Manzana con Mantequilla de Maní o de Almendras

Cena: Enchiladas De Pollo

Tamaño de la porción: 2 enchiladas | Rinde 6 porciones | 374 calorías por porción.

PRE-DESAYUNO

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG.

DESAYUNO



Batido Abre-Ojos de Chocolate y Moca



Ingredientes

- 8 oz de leche de almendras sin azúcar
- 1/4 taza de café Delgada, preparado y enfriado
- 1 plátano congelado
- 1/2 cucharada de cacao en polvo oscuro
- 1 cucharada de mezcla de batido Matrix



Preparación

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.



Burrito Vegetariano

Tamaño de la porción: 1 burrito | Hace 2 porciones
387 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 tortillas de trigo integral de 10 pulgadas
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/3 cucharadita de comino molido
- 1/3 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 taza de pimiento rojo picado
- 1/3 taza de granos de maíz congelados, descongelados
- 1 zanahoria mediana, rallada gruesa
- 1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- 1/3 taza de tomates guisados al estilo mexicano enlatados y escurridos
- 1 cucharadita de chile jalapeño, sin semillas y picado
- 4 cucharadas de queso Monterey Jack, rallado
- 2 cucharadas de crema agria sin grasa
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado



Preparación

Combine la cebolla y el aceite en una sartén antiadherente grande. Revuelva a fuego medio-alto hasta que la cebolla esté transparente. Agregue comino, chile en polvo. Agregue el pimiento, el maíz y la zanahoria. Cocine hasta que se ablande. Agregue frijoles, tomates, jalapeño. Cocer a fuego lento; sazonar. Retírela del calor.

Calientes las tortillas según empaque.

Agrega el relleno a la tortilla; envolver al estilo burrito.

MERIENDA OPCIONAL

Manzana con Mantequilla de Maní o de Almendras

Enchiladas de Pollo

Tamaño de la porción: 2 enchiladas | Hace 6 porciones

374 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de caldo de pollo sin sal
- 1 cucharada de harina para todo uso
- 1 1/2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 3/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 lata de 15 oz de salsa de tomate sin sal
- 3 tazas de pechuga de pollo asada, deshuesada y sin piel, desmenuzada
- 1 lata de 15 oz de frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos
- 12 tortillas de trigo integral de 6 pulgadas
- Spray para cocinar
- 3/4 taza de mezcla mexicana de 4 quesos rallado
- 1 taza de tomate picado
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- 6 cucharadas de crema agria



Preparación

Precaliente el asador a temperatura alta.

En una cacerola, combine la cebolla, el caldo de pollo, la harina, el chile en polvo, el comino, el ajo en polvo, la sal y la salsa de tomate. Llevar a ebullición y dejar espesar. Reserva 1 1/2 tazas de salsa.

Agregue los frijoles y el pollo a la sartén y caliente.

Caliente las tortillas. Coloque un poco de la mezcla de pollo en el centro de cada tortilla y enrolle.

Coloque los rollos, con la apertura hacia abajo, en una fuente para hornear rociada con aceite en aerosol. Cubra con la salsa y el queso restantes.

Cocine en el asador hasta que el queso se derrita.



DÍA 11

LISTA DE COMPRAS

8 oz de leche de almendras sin azúcar

1/4 taza de café Delgada, colado y enfriado

1 plátano congelado

1/2 cucharada de cacao en polvo oscuro

1 cucharada de mezcla de batido Matrix

2 tortillas de trigo integral de 10 pulgadas

1/4 taza de cebolla, picada

2 cucharaditas de aceite vegetal

1/3 cucharadita de comino molido

1/3 cucharadita de chile en polvo

1/2 taza de pimiento rojo picado

1/3 taza de granos de maíz congelados, descongelados

1 zanahoria mediana, rallada gruesa

1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados, escurridos

1/3 taza de tomates cocidos de lata estilo mexicano escurrida

1 cucharadita de chile jalapeño, sin semillas y picado

4 cucharadas de queso Monterey Jack, rallado

2 cucharadas de crema agria sin grasa

2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Manzana

Mantequilla de maní

1 taza de cebolla, picada

1 taza de caldo de pollo sin sal

1 cucharada de harina para todo uso

1 1/2 cucharadas de chile en polvo

2 cucharaditas de comino molido

3/4 cucharadita de ajo en polvo

1/2 cucharadita de pimiento rojo triturado

1/4 cucharadita de sal

1 lata de 15 oz de salsa de tomate sin sal

3 tazas de pechuga de pollo asada, sin piel, sin hueso y desmenuzado

1 lata de 15 oz de frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos

12 tortillas de trigo integral de 6 pulgadas

Spray para cocinar

3/4 taza de mezcla mexicana de 4 quesos rallado

1 taza de tomate picado

1/4 taza de cilantro fresco, picado

6 cucharadas de crema agria



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**

HIDRATARSE

EJERCITARSE



AFIRMACIÓN

Hoy daré un paso tangible que me ayudará a avanzar hacia una vida perfecta.

Espíritu.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG

Desayuno: Batido Muy de Vainilla

Y su Elección de 1: Taza de Frittata de Desayuno, Panqueque de Proteína o Muffin de Proteína

Almuerzo: Tazón de Lentejas

Tamaño de la porción: 3/4 de taza | Rinde 2 porciones | 294 calorías por porción

Merienda Opcional: 12 Tortillas o Chips de Frijoles con Guacamole

Cena: Tilapia en Una-Sartén con Verduras

Tamaño de la porción: 1 pieza de pescado y 1/2 de verduras | Rinde 2 porciones
555 calorías por porción.



CONSEJOS SALUDABLES

“Usted es lo que come.” ¡Preste atención a cómo su nutrición y estado físico afectan tu estado de ánimo!

PRE-DESAYUNO _____

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG.

DESAYUNO _____

Batido Muy de Vainilla y su elección de 1: Taza de Frittata de Desayuno, Panqueque de Proteína o Muffin de Proteína

**Batido Muy de Vainilla****Ingredientes**

- 6 oz de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de yogur griego descremado natural o de vainilla
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 1/2 tazas de cubitos de hielo
- 1 cucharadita de edulcorante bajo en calorías
- 1 cucharada de mezcla de batido Matrix

Preparación

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

MERIENDA OPCIONAL _____

12 Tortillas o Chips de Frijoles con Guacamole



Tazón de Lentejas

Tamaño de la porción: 3/4 de taza | Rinde 2 porciones | 294 calorías por porción



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1/2 taza de tomates picados
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de lentejas marrones secas, enjuagadas
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de pimentón
- Pizca de pimienta
- 1 1/2 tazas de agua
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/2 taza de garbanzos, lavados y escurridos



Preparación

En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Cocine las cebollas hasta que estén transparentes. Agrega el ajo; cocinar por 1 min. Agregue las lentejas, condimentos + agua. Llevar a hervor. Reduzca el calor.

Cocine a fuego lento, cubierto, 25-30 minutos.

Agregue jugo de limón + pasta de tomate; mientras calienta.

Poner en el tazón. Cubra con yogur, tomates y cilantro.

Triture los garbanzos con un tenedor.

Agregue el apio, las cebollas, la sal de ajo y la mostaza al tazón y mezcle bien.

Vierta porciones iguales de la mezcla en cada hoja de lechuga y envuélvalas.



Tilapia en Una-Sartén con Verduras

Tamaño de la porción: 1 pieza de pescado y 1/2 de verduras

Rinde 2 porciones | 555 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 papas Yukon Gold medianas, cortadas en trozos
- 3 coles de Bruselas frescas grandes, en rodajas
- 3 rábanos grandes, en rodajas
- 1 taza de guisantes frescos, cortados en trozos de 1/2 pulgada
- 1 zanahoria pequeña, en rodajas finas
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- 1/2 cucharadita de sal de ajo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 filetes de tilapia (alrededor de 6 onzas cada uno)
- 2 cucharaditas de estragón fresco picado o 1/2 cucharadita de estragón seco
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1 cucharada de mantequilla, pomada
- Limón (opcional)
- Spray para cocinar



Preparación

Precalentar el horno a 450 grados. Cubra una bandeja de 15x10 con papel de aluminio; rocíe el papel aluminio con aceite en aerosol.

En un tazón combine las verduras. Agrega la mantequilla, el ajo, la sal, la pimienta; revuelva para cubrir. Coloque las verduras en una sola capa en una sartén y hornee por 20 minutos.

Retire del horno; precalentar el asador. Ponga las verduras en 1 lado de la sartén. Agregue pescado al otro y sazone; cubra con mantequilla. Asar a 4-5 pulgadas del fuego durante 5 minutos.

Añadir un chorrito de limón, al gusto.



DÍA 12

LISTA DE COMPRAS

6 onzas de leche de almendras sin azúcar

1/2 taza de griego natural o de vainilla sin grasa

yogur

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 cucharadita de edulcorante bajo en calorías

1 cucharada de mezcla de batido Matrix

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla mediana, picada

1/2 taza de tomates, picados

1 cucharada de cilantro picado

2 dientes de ajo, picados

1 taza de lentejas marrones secas, enjuagadas

1/4 cucharadita de jengibre molido

1/4 cucharadita de pimentón

1/4 taza de jugo de limón

1/2 taza de yogur griego natural sin grasa

2 papas Yukon Gold medianas

3 coles de Bruselas frescas grandes

3 rábanos grandes, en rodajas

1 taza de guisantes dulces frescos

1 zanahoria pequeña, en rodajas finas

2 cucharadas de mantequilla, derretida

1/2 cucharadita de sal de ajo

2 filetes de tilapia (alrededor de 6 onzas cada uno)

2 cucharaditas de estragón fresco picado o 1/2 cucharadita si es estragón seco

1/8 cucharadita de sal

1 cucharada de mantequilla, pomada limón (opcional)

Spray para cocinar

2 cucharadas de pasta de tomate



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



Mente.

AFIRMACIÓN

Hoy tengo el poder de comenzar un nuevo y fresco día con una nueva mentalidad.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG

Desayuno:

Batido Snickerdoodle

Taza de Frittata de Desayuno (o lo que haya hecho)

Almuerzo:

Sándwich de Vegetales

Merienda Opcional:

Arándanos y Nueces

Cena:

Salteado

CONSEJOS SALUDABLES



¡Trate de cocinar con menos aceite y en su lugar coma más grasas saludables como nueces y semillas!

PRE-DESAYUNO

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG



Ingredientes

- 10 onzas de leche de almendras
- 1 cucharadita de mantequilla de maní
- 1/2 plátano
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de mezcla de batido Matrix



Batido Snickerdoodle



Preparación

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

DESAYUNO



Taza de Frittata de Desayuno (o lo que haya hecho)

Tamaño de la porción: 1 Frittata de Desayuno

Hace 12 porciones

82 calorías por porción.



Sándwich de Vegetales

Tamaño de la porción: 1 sándwich | Rinde 1 porción
300 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 rodajas de tomate
- 1/2 pepino pequeño, en rodajas
- 1 cucharada de humus
- 1 rebanada de queso bajo en grasa
- Sal y pimienta para probar



Preparación

Coloque las verduras en 1 rebanada de pan. Cubra con queso. Extienda hummus en otra rebanada. Sazone al gusto.

MERIENDA OPCIONAL

Arándanos + Nueces



Salteado

Tamaño de la porción: 1/4 Porción | Rinde 4 porciones
390-450 calorías por porción.



Ingredientes

- 4 tazas de verduras de su elección: brotes de bambú, pimientos, zanahorias, calabacines, calabazas, berros, edamame sin cáscara
- 4 porciones (alrededor de 14 oz) de proteína de su elección: pollo, bistec magro, tofu, tempeh
- 2 Tazas de Arroz Integral o Quinoa
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de salsa de maní
- 2 cucharadas de aceite de oliva



Preparación

Caliente el aceite en una sartén grande o wok.

Cocinar la Quinoa según el paquete

Cubra la proteína con la marinada de 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharada de salsa de maní

Cocine la proteína a fuego medio durante 5 minutos; añadir verduras

Cubre la combinación de vegetales y proteínas con la salsa restante. ¡Agregue las especias que le gustan, como el jengibre y el ajo, libremente!

¡Sirva sobre 1/4 taza de quinoa!



DÍA 13

LISTA DE COMPRAS

10 onzas de leche de almendras

1 cucharadita de mantequilla de maní

1/2 plátano

1 cucharada de miel

1 cucharadita de canela molida

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 taza de hielo

1 cucharada de mezcla de batido Matrix

2 tazas de arroz integral o quinoa

4 cucharadas de salsa de soja

4 cucharadas de salsa de maní

2 cucharadas de aceite de oliva

2 rebanadas de pan integral

2 rodajas de tomate

1/2 pepino pequeño, en rodajas

1 cucharada de humus

1 rebanada de queso bajo en grasa

Sal y pimienta al gusto

4 tazas de verduras de su elección: brotes de bambú, pimientos, zanahorias, calabacín, calabaza, berro, edamame sin cáscara

4 porciones (alrededor de 14 oz) de proteína de su elección: pollo, bistec magro, tofu, tempeh



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



Cuerpo.

AFIRMACIÓN

Hoy comeré hasta que ya no tenga hambre, no necesariamente hasta que esté completamente lleno.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG



Desayuno:

Sabroso Batido de Té Chai
y Taza de Frittata de Desayuno



Almuerzo: Ensalada de Arroz con Hierbas al Limón
Tamaño de la porción: 1 ensalada | Hace 6 porciones
378 calorías por porción.



Merienda Opcional: Frambuesas y Nueces



Cena: Berenjena a la Parmesana

Tamaño de la porción: 1 rebanada | Hace 10 porciones
318 calorías por porción.

CONSEJOS SALUDABLES



Limite su tiempo frente a la pantalla después de la cena y aproveche los modos nocturnos disponibles en su computadora y teléfono.

PRE-DESAYUNO _____

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG

DESAYUNO _____

Sabroso Batido de Té Chai y Taza de Frittata de Desayuno

**Batido de Té de Desintoxicación****Ingredientes**

- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 taza de té chai, frío
- 1 plátano congelado
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de mezcla de batido Matrix

MERIENDA OPCIONAL _____

Frambuesas y Pecanas



Ensalada de Arroz con Hierbas al Limón

Tamaño de la porción: 1 ensalada | Hace 6 porciones
378 calorías por porción.



Ingredientes

- 2 limones
- Sal y pimienta para probar
- 1/2 cebolla roja mediana, en rodajas
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 tazas de arroz integral
- 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz
- 2 limones
- Sal y pimienta para probar
- 1/2 cebolla roja mediana, en rodajas
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 tazas de arroz integral
- 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz



Preparación

Pelar 2 tiras de ralladura de 1 limón. Agregue 1 tira al aceite en una cacerola pequeña a fuego medio. Cocine hasta que los bordes se doren. Ponga a un lado el aceite de limón para que se enfríe.

Cocine el arroz como se indica en el paquete, agregue la tira de limón restante al agua.

Coloque el arroz en un tazón grande, deseche la ralladura y esponje con un tenedor. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

En un tazón mediano, exprima ambos limones. Agregue vinagre, azúcar moreno, 1/4 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta, bata hasta que el azúcar se disuelva. Deseche la ralladura del aceite de limón, mezcle el aceite con el aderezo. Agrega la cebolla; marinar 15 min.

Mezclar zanahoria, pepino, maní, cilantro, menta, albahaca + berro con arroz.

Cubra con la mezcla de aderezo y revuelva.



Berenjena a la Parmesana

Tamaño de la porción: 1 rebanada | Rinde 10 porciones | 318 calorías por porción.



Ingredientes

Para la berenjena:

2 huevos grandes, batidos ligeramente

1 cucharada de agua

2 tazas de panko integral

1/4 taza de queso parmesano fresco, rallado

2 berenjenas grandes, peladas y cortadas transversalmente en rodajas de 1/2 pulgada de grosor

Spray para cocinar

Berenjena a la Parmesana



Ingredientes

Para el relleno:

- 1/2 taza de albahaca fresca, rasgada
- 1/4 taza de queso Parmigiano-Reggiano fresco, rallado
- 1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
- 1 1/2 cucharaditas de ajo picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 envase de 16 oz de queso ricotta bajo en grasa
- 1 huevo grande, batido ligeramente

Ingredientes restantes:

- 11 tarro de 24 oz de salsa para pasta
- 1/4 cucharadita de sal
- 8 oz de queso mozzarella, en rodajas finas
- 3/4 taza de queso fontina, finamente rallado



Preparación

Precalentar el horno a 375 grados.

Para la berenjena:

Combine 2 huevos y 1 cucharada de agua en un plato poco profundo.

Combine panko y 1/4 taza de queso parmesano en un segundo plato poco profundo.

Sumerja las berenjenas en la mezcla de huevo, luego en la mezcla de panko, presionando suavemente y luego sacudiendo el exceso.

Coloque las berenjenas a 1 pulgada de distancia en bandejas para hornear cubiertas con aceite en aerosol. Hornee a 375 grados durante 30 minutos o hasta que estén doradas, volteando una vez y girando las bandejas para hornear después de 15 minutos.

Para el relleno:

Combine la albahaca, el queso parmesano, la pimienta, el ajo, la sal, el queso ricotta y el huevo en un tazón.

Coloque 1/2 taza de salsa para pasta en el fondo de una fuente de vidrio para hornear de 13 pulgadas por 9 pulgadas cubierta con aceite en aerosol. Coloque la mitad de las rodajas de berenjena sobre la salsa para pasta. Espolvoree las berenjenas con sal.

Cubra con 3/4 taza de salsa para pasta.

Extienda la mitad de la mezcla de ricotta sobre la salsa y cubra con un tercio de mozzarella y 1/4 taza de fontina.

Repita las capas una vez, terminando con aproximadamente 1 taza de salsa para pasta. Cubra bien con papel de aluminio rociado con aceite en aerosol. Hornee a 375 grados durante 35 minutos.

Retire el papel aluminio y cubra con el tercio restante de mozzarella y 1/4 taza de fontina. Hornee a 375 durante 10 minutos o hasta que la salsa burbujee y el queso se derrita.



DÍA 14

LISTA DE COMPRAS

Frambuesas

Nueces pecanas

2 huevos grandes, batidos
ligeramente

2 tazas de panko integral

1/4 taza de queso Parmigiano-
Reggiano fresco, rallado

2 berenjenas grandes, peladas y
cortadas

transversalmente en rebanadas de
1/2 pulgada de grosor

1/2 taza de albahaca fresca, rasgada

1/4 taza de queso Parmigiano-
Reggiano fresco, rallado

1/2 cucharadita de pimienta roja
triturado

1 1/2 cucharaditas de ajo picado

1/4 cucharadita de sal

1 envase de 16 oz de queso ricotta bajo
en grasa

1 huevo grande, batido ligeramente

1 tarro de 24 oz de salsa para pasta

8 oz de queso mozzarella, en rodajas
finas

3/4 taza de queso fontina, finamente
rallado

2 limones

Sal y pimienta al gusto

1/2 cebolla roja mediana, en rodajas

1 zanahoria mediana, rallada

1/4 taza de aceite vegetal

2 tazas de arroz integral

2 cucharadas de vinagre de vino de
arroz

2 cucharaditas de azúcar morena clara
empacada

1 pepino, sin semillas y cortado en
cubitos

1/2 taza de maní tostado salado, picado

1/2 taza de cilantro fresco, picado

1/2 taza de menta fresca, picada

1/2 taza de albahaca fresca, picada

1 manojo de berros, sin tallos, hojas
rasgadas

1/2 taza de leche de almendras sin
azúcar

1/2 taza de té chai, frío

1 plátano congelado

1/4 cucharadita de canela molida

1 cucharada de mezcla de batido Matrix



**TOMAR LOS
PRODUCTOS**



HIDRATARSE



EJERCITARSE



AFIRMACIÓN

Hoy confiaré en que mis ideas son valiosas, mis sentimientos son válidos y que mi vida es importante. Mi espíritu se levantará con la comprensión de que soy amado y cuidado tal como soy.

Espíritu.



MUESTRA DE PLAN DE COMIDAS

Pre-Desayuno dentro de los 20 minutos después de despertar:

Té Iaso®, shot de Nutraburst® y NRG

Desayuno:

Batido Tropical Bliss y Taza de Frittata de Desayuno

Almuerzo: Wrap Vegano de Garbanzos

Tamaño de la porción: 2 wraps | Rinde 2 porciones | 347 calorías por porción

Merienda Opcional: Hummus y Zanahorias

Cena: Hamburguesa de Pizza

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa de pizza | Rinde 4 porciones | 451 calorías por porción.

CONSEJOS SALUDABLES



¡Cree un Tablero de Visualización!

PRE-DESAYUNO _____

Té Iaso®, Shot de Nutraburst® y NRG.

DESAYUNO _____

Batido Tropical Bliss y Taza de Frittata de Desayuno

**Tropical Bliss Smoothie****Ingredientes**

- 1 taza de bayas mixtas congeladas
- 1 plátano congelado
- 1 naranja, pelada y dividida
- 16 oz de yogur griego de vainilla
- 1 cucharada de mezcla de batido Matrix

**Preparación**

Coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
quede suave.

LUNCH



Wrap Vegano de Garbanzos

Tamaño de la porción: 2 envolturas | Hace 2 porciones

347 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 lata de 15 oz de garbanzos bajos en sodio
- 1 tallo de apio
- 2 cucharadas de cebolla morada
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 3 cucharadas de mostaza con miel
- 4 hojas de Lechuga Larga o Romana



Preparación

Escurre y enjuague los garbanzos y colóquelos en un tazón grande.

Cortar en rodajas finas el apio y las cebollas.

Triture los garbanzos con un tenedor.

Agregue el apio, las cebollas, la sal de ajo y la mostaza al tazón y mezcle bien.

Vierta porciones iguales de la mezcla en cada hoja de lechuga y envuélvalas.

MERIENDA OPCIONAL

Hummus y Zanahorias



Hamburguesa de Pizza

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa de pizza | Hace 4 porciones
451 calorías por porción.



Ingredientes

- 1 a 1 1/4 libras de pavo magro molido
- 1/4 taza de cebolla, finamente picada
- 1/4 taza de pimienta roja, finamente picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo, trituradas
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 rodajas de pepperoni (opcional)
- 4 rebanadas de queso mozzarella (opcional)
- 4 bollos integrales, tostados
- 1/2 taza de hojas de albahaca fresca ligeramente empaquetadas
- 1/3–1/2 taza de salsa para pizza, calentada



Preparación

En un tazón, agregue pavo, cebolla, pimienta roja, orégano, semillas de hinojo, ajo en polvo, sal, hojuelas de pimienta roja. Haga hamburguesas de 4 pulgadas de grosor. Unte la parte superior/inferior con aceite.

Cocine hasta que ya no esté rosado en el medio, 14-18 minutos a fuego medio. Cubra cada hamburguesa con pepperoni + rebanada de queso durante los últimos 1-2 minutos de asar, si lo desea.

Agregue las hamburguesas a lo panecillos; Cubra con albahaca, salsa para pizza y las tapas de pan.



DÍA 15

LISTA DE COMPRAS

1 lata de 15 oz de garbanzos bajos en sodio
1 tallo de apio
2 cucharadas de cebolla roja
1 cucharadita de sal de ajo
3 cucharadas de mostaza con miel
4 hojas de lechuga larga o romana
1 taza de bayas mixtas congeladas
1 plátano congelado
1 naranja, pelada y dividida
16 onzas de yogur griego de vainilla
1 cucharada de mezcla de batido Matrix
1/2 taza de hojas de albahaca fresca ligeramente empaquetadas
1/3–1/2 taza de salsa para pizza, calentada

1 a 1 1/4 libras de pavo molido sin grasa
1/4 taza de cebolla, finamente picada
1/4 taza de pimienta roja, finamente picado
1 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de semillas de hinojo, trituradas
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturado
1 cucharada de aceite de oliva
4 rodajas de pepperoni (opcional)
4 rebanadas de queso mozzarella (opcional)
4 bollos integrales, tostados