



La “Dieta” Belleza Desnuda

- Guía de Alimentación Anticelulítica -

“Los Mejores Alimentos, Comidas Fáciles y Recetas Secretas para Potenciar tu Plan de Eliminación de la Celulitis...”

por **Joey Atlas**
Licenciado en Fisiología del Ejercicio
Alias: “El Entrenador de las Mujeres”

(C) Derechos de autor 2011 y siguientes.
Joey Atlas. Todos los derechos reservados.
La reproducción sin permiso está terminantemente prohibida
y dará lugar a todos los procesos judiciales a que hubiera lugar.

El presente plan de nutrición/alimentación ha sido creado con el único objetivo de ayudarte a obtener los mejores resultados en materia de salud y belleza. Algunos extremistas quizá argumenten que esta no es la “dieta perfecta” por razones ridículas, como por ejemplo, porque te da la opción de hacer más fácil tu complicada rutina diaria, ya que a veces puedes elegir alimentos enlatados (puedes comprar alimentos sin BPA si eso te preocupa) o puedes incluir algunos alimentos empaquetados o congelados.

La clave es que lo que he diseñado aquí para ti es versátil y se ajusta a tus necesidades, valores y situaciones. Por tanto, puedes evaluar la dieta de manera extremista o puedes tener un enfoque más flexible. Lo esencial es que sigas este plan como una guía de nutrición diaria, ya que FACILITA Y POTENCIA tus objetivos de eliminar la celulitis.

Si tienes dudas sobre cualquiera de los datos que incluyo, consulta a tu médico, ya que tenemos la certeza de que consentirá el plan en su totalidad, A MENOS QUE tengas alguna afección que justifique modificar parte del plan o eliminar algún alimento.

Simple y claro...

Me preocupo por ti y tu éxito significa tanto para mí como para ti. La vida me dio un regalo, el cual significa mucho para mí. Se trata de poder compartir esto con la gente que más lo necesita. Por eso agradezco que deposites tu confianza en mis métodos y en mi experiencia. Empecemos...

Cuando indico “orgánico” para cualquier alimento o ingrediente, entiende que **es algo OPCIONAL**. Simplemente prefiero comer alimentos en su mayoría orgánicos. Pero entiendo que no todos hacen lo mismo. Eres libre de elegir alimentos que no sean orgánicos si así lo deseas. Aun así obtendrás los resultados que buscas.

Dicho esto, si puedes elegir alimentos orgánicos, entonces hazlo.

UN ÚLTIMO AVISO – Por favor escucha la sesión de preparación que se encuentra a la cabeza de esta página web, de la cual descargaste el PDF. Hará que tu programa sea más fácil de entender y seguir.

Aquí vamos...

Día 1

Desayuno

Café o té preparado de la forma que prefieras (ver mi receta rápida de café a continuación) **SIN edulcorantes artificiales, como** Aspartamo, NutraSweet, Equal, Splenda, Sucralosa o Acesulfamo-k. Si quieres usar un edulcorante libre de calorías, prueba el que uso yo (lo encontrarás en algunas de las recetas y comidas). La Stevia es un extracto de hierbas natural. Mi preferido se puede comprar aquí <http://www.SteviaStash.com>

-- “Cacao-Chino de Joey”

- 55 a 110 ml de Leche Descremada Orgánica.
- 1 cucharadita de Cacao Orgánico sin edulcorante (www.Ahlaska.com o Green & Blacks) (o Hershey’s, Nestle...)
- 1 pizca de Polvo Stevia – yo compro el mío en <http://www.SteviaStash.com>.
- 1 cucharadita de Azúcar Orgánica.
- 2 chorros largos de café exprés orgánico.

1 porción de cereal **crujiente** Kashi GoLean. (Si prefieres otra marca, busca cereales con mucha fibra, muchas proteínas, **SIN edulcorantes artificiales, como** Aspartamo, NutraSweet, Equal, Splenda, Sucralosa o Acesulfamo-k.

55 a 110 ml de Leche Descremada, preferentemente orgánica (o puedes elegir una alternativa como leche de almendra, leche de arroz, etc.)

Refrigerio de media mañana

De 55 g a 85 g de maní, nueces o almendras.

1 taza de frutillas, arándanos (frescos o congelados), ananá fresco, o medio ananá.

Café o té verde, negro o rojo con una pizca de extracto de stevia y una cucharadita de azúcar moreno si te gusta dulce.

Almuerzo

1 lata de guisantes (sin sal agregada), drenados – o guisantes congelados hervidos o al vapor

1 cucharada de aceite de oliva.

2 cucharadas de queso parmesano o romano sobre los guisantes.

Sal marina y pimienta a gusto.

55 g a 85 g de su queso preferido.

1 media naranja o manzana.

340 ml de agua con gas o soda con un chorrito de limón o lima (visita www.LacroixWater.com para ver un ejemplo). Muchas tiendas venden sus propias marcas.

Refrigerio de media tarde (solo si tienes hambre)

Tu yogur preferido – o dos cucharadas de mantequilla de maní, mantequilla de anacardo o mantequilla de almendra.

3 o 4 ciruelas pasas o una banana mediana o grande.

340 ml de agua con gas o soda con un chorrito de limón o lima o cualquier tipo de té que prefieras con una pizca de extracto de stevia y una cucharadita de azúcar moreno si te gusta dulce.

Cena

2 huevos grandes, duro o pasado por agua – o 110 g de salmón – o 110 g de conchas de mar.

SOBRE:

3 tazas de lechuga romana picada o vegetales de hoja pequeña.

2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.

Sal y pimienta a gusto (también puedes agregar polvo de cebolla o de ajo para mayor gusto y sabor).

Agua con gas o soda.

Opcional: un vaso de vino – o tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

55 g a 85 g de tu chocolate negro preferido (con o sin nueces). Algunas de mis marcas preferidas: Lindt, Green & Black, Ghirardelli, Dove.

Día 2

Desayuno

Café o té preparado de la forma que prefieras (ver el desayuno del día uno para obtener ideas, etc...)

1 huevo duro o pasado por agua con sal y pimienta o dos cucharadas de tomate.

1 rebanada de pan integral con una cucharada de manteca (sí, manteca de verdad). Puedes agregarle tu jalea o mermelada preferida a la tostada ☺

Cualquier fruta de tamaño mediano que elijas.

Refrigerio de media mañana

55 g a de castañas de cashú, pacanas o nueces.

1 taza de cerezas, arándanos o frambuesas, congelados o frescos sin azúcar agregada.

Café o té (cualquier variedad, verde, negro o rojo, etc.) con una pizca de extracto de stevia y una cucharadita de azúcar moreno si te gusta dulce.

Almuerzo

1/3 lata de garbanzos (sin sal o con poca sal agregada). Eden Organics ofrece casi todos sus guisantes libres de BPA y enlatados y a continuación les dejo un resumen de lo que son los alimentos libres de BPA y otras 6 empresas y alimentos:

<http://www.treehugger.com/files/2010/03/7-bpa-free-canned-foods.php>

1 tomate pequeño o mediano picado.

2 cucharadas de aceite de oliva.

3 cucharadas de vinagre balsámico.

Sal y pimienta a gusto

Mezcla los ingredientes de arriba antes de comer – o ponlos en un recipiente para llevarlos al trabajo ☺

55 g de queso cheddar o mozzarella.

1 naranja o manzana mediana.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

De 55 g a 85 g de maní, nueces o almendras.

3 o 4 ciruelas pasas - o 1/3 taza de pasas de uva – o una naranja mediana o grande.

Café o té con una pizca de extracto de stevia y una cucharadita de azúcar moreno si te gusta dulce.

Cena

1 huevo grande, duro o pasado por agua – o 8/10 camarones grandes o medianos (al vapor, salteados o a la parrilla).

○ 1/3 lata de judías alubias

SOBRE:

2 tazas de tomates cortados y zanahorias picadas.

2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.

Sal y pimienta a gusto.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – o tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

½ taza de compota de manzana (preferentemente sin azúcar) con 1 cucharada de pasas de uva – 1 cucharadita de canela – y 1 cucharadita de linaza molida.

Día 3

Desayuno

Café o té.

Copos de avena cocinados con agua, una porción con una cucharada de linaza molida.

1 cucharada de pasas de uva.

Canela a gusto.

1 cucharada de mantequilla de maní – sola o mezclada con la avena.

Agrega una pizca de stevia si te gusta dulce.

Refrigerio de media mañana

1 barra energética de 55 g. Busca una barra que tenga cerca de 200 calorías con al menos 4 g de fibra y al menos **6 - 8 g** de proteínas. Recuerda, que no contengan edulcorantes artificiales (echa un vistazo a estas increíbles [Fudge Brownie de Chocolate Bars](#) - haga clic en "BOKU Bares" en la esquina inferior derecha ... Son grandes y se carga con la nutrición impresionante para los beneficios totales del cuerpo - usted puede ahorrar la mitad y la otra mitad para más tarde o mañana)

1 taza de té a elección, café o agua.

Almuerzo

½ lata de guisantes y ½ lata de choclo en grano drenado (sin sal agregada), o puedes reemplazarlo por vegetales congelados.

Calienta en olla o sartén con un poco de manteca o aceite de coco (o, como último recurso, calienta en el microondas).

Rocía con 1/3 taza de tu queso preferido para rallar (cheddar, mozzarella, triple cheddar, etc...)

Añade 2 cucharadas de aceite de oliva a los vegetales después de calentarlos (opcional).

Sal y pimienta a gusto

1 naranja o manzana mediana.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

2 rodajas de queso mozzarella -o- cubos de queso cheddar -o- ¼ taza de nueces surtidas.

Una banana pequeña o mediana.

Té blanco o cualquier té que prefieras, o café, o agua.

Cena

110 g de carne de pollo o carne roja (de animales de corral, alimentados con pasto; carne preferentemente orgánica y libre de hormonas, PERO no es obligatorio) – a la parrilla, al horno o a la plancha y sazonada con hierbas y condimentos a tu elección.

3 tazas de lechuga romana picada o vegetales de hoja pequeña con rodajas de pepino o tomate.

2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.

Sal y pimienta a gusto.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

1 taza de tu sorbete preferido.

Día 4

Desayuno

Café o té preparado de la forma que prefieras.

1 o 2 huevos revueltos en aceite de oliva o escalfados con sal y pimienta a gusto.
2 cucharadas de salsa de tomate o ketchup.
1 pomelo o naranja.

Refrigerio de media mañana

1 barra energética de 55 g. Busca una barra que tenga cerca de 200 calorías con al menos 4 g de fibra y al menos **6 - 8** g de proteínas. Recuerda, que no contengan edulcorantes artificiales ni conservantes dañinos.

Esta es una de mis preferidas: [Organic Cravers from Prograde](#)

1 taza de café, té, agua o soda.

Almuerzo

220 g de vegetales surtidos, frescos o congelados, al vapor o salteados,
con dos cucharadas de queso romano o similar (parmesano),

2 cucharadas de aceite de oliva,
sal y pimienta a gusto.

55 g de almendras (u otro tipo de nuez)

1 pera mediana.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

Una barra de queso cheddar – o yogur.

1 zanahoria mediana.

25 g de pasas de uva.

Cualquier té que elijas, café o agua.

Cena

110 g de judías verdes (en su vaina), rociadas con 2 cucharadas de queso parmesano u otro queso para rallar.

2 tazas de verduras surtidas, ¼ de cebolla colorada picada, 10 tomates cherry, 20 almendras.

2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.

Sal y pimienta a gusto (polvo de cebolla o ajo opcional).

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – o tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

1 porción de galletitas con chispas de chocolate Newman's – cualquier variedad:
http://www.newmansownorganics.com/food_cookies.html (o parecidas).
170 ml a 220 ml de leche descremada, leche de arroz o leche de almendras.

Día 5

Desayuno

Café o té.

Cereales Cheerios (o similares), una porción con una cucharada de linaza molida.

½ taza de leche descremada, leche de almendras o leche de arroz.

½ taza de bayas o ¼ taza de pasas de uva.

Refrigerio de media mañana

55 g de anacardos, pueden ser tostados y salados.

6-8 higos pasos (u otra fruta de tu elección).

1 taza de café, cualquier tipo de té, soda o agua.

Almuerzo

1 lata de atún al natural.

½ taza de zanahorias pequeñas picadas.

2 cucharadas de aceite de oliva.

2 cucharadas de vinagre balsámico.

Sal y pimienta a gusto.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

55 g -85 g de chocolate (amargo o con leche).

Cualquier fruta que prefieras: fresca, congelada o seca.

1 taza de té verde.

Cena

Mejillones, ostras o almejas, preparados de la forma que quieras (al vapor, a la marinera, en caldo de vino y manteca, etc...)

2 tazas de espinaca picada (ensalada), ¼ de manzana picada, 2 o 3 frutillas picadas.

2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.

Sal y pimienta a gusto.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Ensalada de fruta fresca, con todas tus frutas preferidas.

Día 6

Desayuno

Café o té.

1 mini rosquilla integral o multigrano. (Si no encuentras mini rosquillas, come media rosquilla de tamaño común).

1 porción de manteca.

Añade un tu jalea o mermelada preferida (opcional).

1 cucharada de mantequilla de maní.

Refrigerio de media mañana

55 g – 85 g de nueces de soja no modificadas genéticamente – u otras nueces, pacanas o pistachos.

Una naranja mediana o grande (una alternativa son las mandarinas envasadas de a una porción, sin cáscara. No hace falta ponerlas en el refrigerador. Lo aprendí de mis hijos).

1 taza de té verde.

Almuerzo

1 lata de 100 g de salmón (el mejor que he comido es el Kirkland Signature de Costco Wholesale, pero hay muchos otros en venta).

½ taza de tomates picado, cualquier variedad.

2 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico.

Sal y pimienta a gusto. (Perejil seco, polvo de cebolla o ajo – opcional)

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

2 barras de queso mozzarella (o cheddar o colby).

5 o 6 ciruelas pasas, o cualquier fruta cítrica (mandarina, naranja, pomelo, etc.).

1 taza de té verde.

Cena

½ lata de garbanzos, aplastados un poco con el tenedor.
2 tazas de verduras pequeñas surtidas o lechuga romana con una cucharada de linaza molida.
2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.
Sal y pimienta a gusto. También prueba un poco de polvo de cebolla o ajo y perejil.
Mezcla todos los ingredientes y a comer.
340 ml de agua.
Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Una banana mediana con dos cucharadas de Nutella o mantequilla de avellana:
<http://www.nutellausa.com>

Día 7

Desayuno

Café o té.
1 o 2 omelletes de huevos con cebollino picada cocidos en:
1 cucharada de aceite de oliva y una porción de manteca,
2 cucharadas de cualquier salsa que elijas.
½ taza de compota de manzana.

Refrigerio de media mañana

85 g de nueces o manís.
Un durazno mediano o una nectarina mediana.
1 taza de té verde.

Almuerzo

Ensalada mediana con lechuga romana o espinaca.
½ taza de tomates cortados.
½ taza de pepinos.
Cebolla colorada picada, opcional.
3 cucharadas de cualquier queso para rallar.
2 cucharadas de pipas de girasol.
2 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico.
Sal y pimienta a gusto.
340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

- 1 barra de queso mozzarella.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 manzana o una pera medianas.
- 1 taza de té verde o café.

Cena

1 sopa instantánea Health Valley (o equivalente) en una taza. (Vienen en porciones para taza. Busca la sopa de frijoles y verduras para obtener más proteínas y fibra. Hay gran variedad de productos).

1 pepino mediano, picado con:

- 1 cucharada de aceite de oliva,
- 2 cucharadas de vinagre,
- 1 cucharada de linaza molida.

Sal y pimienta a gusto.

También prueba una pizca de aderezos de perejil, albahaca, etc.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Elige cualquiera de los que se encuentran en este plan – o crea tu propio refrigerio.

Día 8

Desayuno

Café o té.

Cereal Organic Optimum Zen de Nature's Path, una porción. Si prefieres otra marca, elige una con alto contenido de fibra y proteínas **sin edulcorantes artificiales.**

½ taza de leche descremada (preferentemente orgánica).

Refrigerio de media mañana

55 g – 85 g de pipas de girasol tostadas o crudas.

¼ taza de pasas de uva.

1 taza de té verde, café o agua.

Almuerzo

Una tortilla integral.
2 o 3 rodajas de pavo asado, pollo o jamón.
1 cucharada de queso cheddar picado.
2 cucharadas de la salsa que elijas.
1 manzana o naranja mediana.
340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

2 kiwis o una fruta que quieras.
1 cucharada de mantequilla de almendras.

Cena

1 lata de 100 g de salmón al natural o ½ lata de garbanzos sobre:
½ pepino picado y 1 tomate mediano
con una cucharada de linaza molida.
2 cucharadas de aceite de oliva o 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.
Sal y pimienta a gusto.
340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Un muffin, mantecado o magdalena. Puede ser [VitaTop o VitaMuffin](#).

Día 9

Desayuno

Café o té.
1 o 2 huevos revueltos con sal y pimienta y una cucharada de salsa de tomate.
1 tostada de pan integral con una cucharadita de manteca.
Cualquier fruta mediana.

Refrigerio de media mañana

85 g de anacardos.
1 taza de arándanos (congelados o frescos sin azúcar agregada)
Café o té.

Almuerzo

1 lata de 100 g de atún al natural.
½ lata de espárragos sin sal agregada y drenados
con una cucharada de linaza molida.
2 cucharadas de aceite de oliva.
Sal y pimienta a gusto.
1 banana pequeña.
340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 barra de queso mozzarella (o cheddar, colby, etc.).
1 zanahoria mediana.
1 manzana o pera mediana.
1 taza de té verde.

Cena

110 g de pollo (carne oscura o blanca) al horno, a la parrilla o a la plancha **SOBRE**:
Ensalada con 2 tazas de tomates picados y zanahorias pequeñas.
2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.
Sal y pimienta a gusto.
340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

6-8 higos pasos.
¼ taza de chispas de chocolate.

Día 10

Desayuno

Café o té.
1 o 2 muffins, mantecados o magdalenas [VitaTop o VitaMuffin de Vitalicious](#)
- **O**
1 porción de tu avena preferida – agrégale pacanas o nueces molidas y pasas de uva o arándanos.

Refrigerio de media mañana

1 barra energética de 55 g.
1 taza de té café o agua.

Almuerzo

55 g – 85 g de jamón o pavo sobre pan integral con:
1 cucharada de mayonesa – o mostaza,
2 cucharadas de aceite de oliva,
sal y pimienta a gusto y 1 cucharada de queso parmesano.
1 pera.
340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 porción de granola/surtido de frutos secos.
1 fruta a elección: fresca, congelada o seca.
Café, té o agua.

Cena

110 g de pescado magro/blanco – a la parilla, al horno o a la plancha.
1 panecillo integral con una cucharada de manteca (opcional).
3 tazas de lechuga romana picada u otra lechuga.
1 cebollino picado.
2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.
Sal y pimienta a gusto.
340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – O tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

2 Nonni's Biscotti – cualquier sabor: <http://www.nonnis.com>
1 naranja o mandarina pequeña.
Té o 170 g de leche descremada.

Día 11

Desayuno

Café o té.
1 o 2 huevos escalfados, duros o pasados por agua con sal y pimienta a gusto.
1 pomelo o naranja.

Refrigerio de media mañana

- 1 barra energética de 55 g.
- 1 taza de té verde.

Almuerzo

- 1 panecillo (o muffin inglés integral) cortado a la mitad.
- Rocía una mitad del panecillo con vinagre balsámico, luego la otra mitad con un poco de aceite de oliva extra virgen.
- 55 g de queso suizo, o el queso que elijas (con morrón, cheddar, mozzarella, etc...).
- 55 g de jamón, pavo o carne asada.
- 1 rodaja de tomate.
- Sal y pimienta a gusto.
- Mezcla todos los ingredientes y DISFRUTA.
- 1 durazno o nectarina (u otra fruta).
- 340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

- 2 cucharadas de mantequilla de maní.
- 55 g de arándanos secos u otras bayas frescas o secas – o 1 taza de tu melón preferido.
- El té que prefieras, o café, soda o agua...

Cena

- 220 g de judías (en la vaina) rociadas con una cucharada de queso parmesano y dos cucharadas de marinara, tomate y albahaca o salsa caliente italiana desde una jarra.
- (La Gia Russia es buenísima. Otras opciones son: Mario Batali, Rao's y Del Grosso).
- 2 tazas de verduras pequeñas surtidas, ¼ pepino picado, un puñado de anacardos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.
- Sal y pimienta a gusto.
- 340 ml de agua.
- Opcional:** un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

- 1 banana mediana con una cucharada de mantequilla de maní y un poco de canela.

Día 12

Desayuno

Café o té.

2 tostadas de pan Ezekiel, una con Olivio (la encuentras en la sección de manteca), o manteca común y la otra con mantequilla de maní, almendras, etc. y un poco de canela.

Refrigerio de media mañana

¾ granola.

1 naranja o 1 taza de bayas (cualquier tipo)

1 taza de café, té, soda o agua.

Almuerzo

85 g – 110 g de atún en trozos.

½ taza de zanahorias pequeñas con una cucharada de linaza molida.

Añade sal marina, pimienta negra, 1 cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

6 cuadrados de chocolate negro (Dove Promises, Hershey's Bliss, etc.)

½ taza de compota de manzana (añade pasas de uva o canela: opcional).

1 taza de café, té, soda o agua.

Cena

1 porción de pizza Freschetta (Freschetta's Brick Oven – Five Italian Cheeses, Fire-baked crust. La encuentras en la sección de congelados del supermercado. (Es la major pizza que he comido) Asegúrate de comprar la cuadrada.

Puré de verduras

-1 bolsa de 450 g de verduras surtidas congeladas (coliflor, zanahoria, brócoli)

- Cocínalas a fuego fuerte hasta que estén blandas.

-Escúrrelas y hazlas puré con el utensilio adecuado.

-Añade dos cucharadas de manteca y 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

-Añade sal marina y pimienta a gusto.

-Añade polvo de cebolla o ajo a gusto (opcional).

-Revuelve todo y A COMER! (¿Quién iba a decir que las verduras podían ser tan ricas?)

Rinde cuatro porciones y sabe muy bien encima de la pizza!!!

También puedes preparar estas deliciosas y sencillas variaciones:

A – usa solo coliflor.

B – usa guisantes y brócoli.

C – usa zanahorias y boniato.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

55 g de queso cheddar con galletas saladas.

½ taza de uvas sin semilla.

Día 13

Desayuno

Café o té.

1 mini rosquilla integral o multigrano.

1 porción de manteca.

1 cucharada de mantequilla de almendras.

Refrigerio de media mañana

85 g de nueces o avellanas.

1 durazno o naranja.

Café o té.

Almuerzo

1 lata de 100 g de salmón, cualquier variedad.

½ taza de tomates picados, cualquier variedad.

1 cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico.

Sal y pimienta a gusto.

Añade a una tortilla integral pequeña o mediana. Enróllala y estará lista para comer.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 barra de queso mozzarella.

1 taza de arándanos frescos o congelados (descongela en el microondas o deja en la mesada)

Café o té.

Cena

½ lata de garbanzos un tanto aplastados con tenedor.

1 pepino pequeño o mediano en trozos, con una cucharada de linaza en polvo.

1 cucharada de pasas de uva.

1 cucharada de aceite oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.

Sal y pimienta a gusto.

También prueba polvo de cebolla o de ajo.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

1 porción de tu postre preferido. Ver <http://www.kozyshack.com/>

Día 14

Desayuno

Café o té.

1 o 2 omelettes de huevo con cebollino picado cocinado en:

1 cucharada de aceite de oliva.

1 rebanada de pan Ezekiel (ver FoodForLife.com) u otra marca de pan integral o equivalente con mucha fibra.

1 porción de Olivio o manteca común.

2 cucharadas de la salsa que elijas (opcional).

Refrigerio de media mañana

55 g – 85 g de almendras.

Un pomelo mediano o grande.

Café o té.

Almuerzo

Sopa de guisante con zanahoria Health Valley. Viene en presentación de dos porciones. Solo añade agua hirviendo a una taza descartable, deja reposar cinco minutos y listo. Bebe las dos porciones, y será una comida con solo 220 calorías.
340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 barra de queso mozzarella, cheddar o colby/jack.
1 manzana o pera mediana.
1 taza de té verde.

Cena

1 porción de pizza Freschetta (Freschetta's Brick Oven – Five Italian Cheeses, Fire-baked crust. La encuentras en la sección de congelados del supermercado. (Es la mayor pizza que he comido - ¿No lo dije antes?)

1 pepino mediano picado.
1 cucharada de aceite de oliva.
2 cucharadas de vinagre, cualquier variedad.
Sal y pimienta a gusto.
340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

¿Quieres chocolate con leche esta noche? ¡¡Perfecto!! Puedes tomar el que elijas, pero no más de 110 ml. ¡Y guárdame un poco!

Día 15

Desayuno

Café o té.
1 porción de avena con una cucharada de linaza molida, algunas nueces o pacanas y canela.
½ taza de bayas a elección.

Refrigerio de media mañana

170 ml de yogur natural
15-20 almendras.
340 ml de agua.

Almuerzo

Ensalada de lechuga romana, pepino y tomate con 85 o 110 g de pollo o salmón a la parrilla.

2-3 clementinas o 1 naranja o tangerina.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

½ taza de requesón con pimienta o una cucharada de linaza molida.

1 manzana.

340 ml de agua.

Cena

85 g-110 g de pechuga de pavo.

½ taza de sopa de cebada.

½ taza de brócoli al vapor.

1 taza de cantalupo, sandía u otra fruta de temporada.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

1 o 2 porciones de tus nachos preferidos (hay muchas variedades) con la salsa que quieras.

Día 16

Desayuno

Café, té o leche descremada.

1 huevo: revuelto, duro, pasado por agua o escalfado.

2 lonchas de tocino canadiense.

1 kiwi u otra fruta.

Refrigerio de media mañana

½ taza de queso requesón, sal marina y pimienta negra (opcional).

1 durazno, nectarina o naranja.

Té, café o agua.

Almuerzo

1 hamburguesa de pavo de 85 g con pan integral o multigrano, una sola rebanada o un panecillo.

Ensalada verde fresca con 1 cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico y de vino.

½ taza de frutillas.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 porción de “sea-salt rice chips”:

http://www.lundberg.com/products/rice_chips/Original_Sea_Salt_Rice_Chips.aspx.

½ taza de requesón.

1 taza de té verde.

Cena

110 g de la carne roja que prefieras cocinada como quieras.

1 boniato pequeño al horno con una cucharada de manteca (opcional).

1 taza de ensalada de espinaca con:

1 cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.

1 taza del melón cortado que prefieras.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Elige cualquiera de los que se encuentran en este plan – o crea tu propio refrigerio.

Día 17

Desayuno

Café o té.

1 porción de avena u otro cereal multigrano caliente con canela, pasas de uva, nueces o pacanas, linaza y 1 cucharada de jarabe de arce.

1 naranja o pomelo grande.

Refrigerio de media mañana

170 ml de yogur natural con bayas frescas y granola mezclada.

3 o 4 ciruelas o higos pasos.

1 taza de té verde.

Almuerzo

2 rodajas de pechuga de pollo o pavo sobre pan integral o multigrano con tomate y lechuga.

1 manzana.

8 almendras.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 taza de bayas frescas o congeladas.

½ taza de requesón o un puñado (1/4 taza) de nueces.

340 ml de agua.

Cena

1 posta (**110 g**) de lucio, bagre, abadejo, platija o patas de cangrejo al vapor.

1 boniato pequeño o mediano, al horno o al vapor, añade un poco de manteca, sal marina y pimienta a gusto.

½ taza de guisantes o judías.

½ taza de sorbete.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Elige cualquiera de los que se encuentran en este plan – o crea tu propio refrigerio.

Día 18

Desayuno

Café o té.

1 tostada de pan integral o pan multigrano con 1 porción de manteca y jalea/mermelada (opcional).

1 huevo duro o pasado por agua – con una pizca de sal marina o pimienta.

Refrigerio de media mañana

55-85 g de pipas de girasol.

¾ taza de fruta seca o deshidratada (banana, manzana, mango, etc.).

1 taza de té verde o agua.

Almuerzo

110 g-170 g de salmón o pollo al horno.

Ensalada verde con tomate y peino.

1 cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.

1 taza de bayas a elección.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

20 almendras.

170 ml de yogur.

Cena

Pollo a la sartén con diferentes pimientas, cebolla y hongos, pepino picado con 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre balsámico, sal marina, pimienta, ½ taza de compota de manzana con 1 cucharada de pasas de uva, canela.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Elige cualquiera de los que se encuentran en este plan – o crea tu propio refrigerio.

Día 19

Desayuno

Café o té.

1 porción de cereal de mucha fibra y proteínas.

½ taza de leche descremada.

1 naranja u otra fruta de estación.

Refrigerio de media mañana

55 g-85 g de pipas de girasol tostadas o crudas o semillas de calabaza.

½ taza de requesón.

1 taza de té verde.

Almuerzo

1 tortilla mediana de pan integral con 2 rebanadas de pavo asado, pollo o jamón (preferentemente sin nitritos – busca las marcas adecuadas en el supermercado).

2 cucharadas de la salsa que elijas.

1 cucharada de queso cheddar.

1 rodaja de sandía u otra fruta de estación.

Refrigerio de media tarde

½ taza de anacardos o surtido de nueces.

La fruta que prefieras – o pasas de uva.

Cena

1 morrón/pimiento (verde, rojo o amarillo) relleno con apio picado, calabacín (zucchini), pollo picado o pavo con cubierto con queso rallado a elección.

Ensalada de lechuga romana y ¼ de cebolla colorada picada mezclada con 2-3 frutillas picadas y ¼ de manzana picada (cualquier variedad).

1 cucharada de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre, sal marina, pimienta negra (polvo de cebolla o ajo, opcional).

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Elige cualquiera de los que se encuentran en este plan – o crea tu propio refrigerio.

Día 20

Desayuno

Café o té.

2 lonchas de tocino canadiense.

1 huevo revuelto sazonado a gusto.

2 cucharadas de salsa de tomate.

1 fruta a elección.

Refrigerio de media mañana

170 ml de yogur, preferentemente natural.

1 taza de arándanos u otras bayas.

1 taza de té verde.

Almuerzo

Ensalada fresca con rodajas finas de pechuga de pollo o pavo y aceite de oliva.
½ taza de requesón.
340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 porción de granola.
1 banana.
1 taza de té o café.

Cena

1 trozo de atún de 110 g a la plancha.
½ taza de sopa de cebada u otra sopa sana que elijas.
½ taza de coliflor u otra verdura similar al vapor con 1 porción de manteca derretida.
340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

2 cucharadas de “Cinnamon Raisin Swirl” – una mezcla deliciosa de mantequilla de maní natural con canela y pasas de uva 😊

<http://www.ilovepeanutbutter.com/cinnamonraisinswirl.html>

Día 21

Desayuno

Café o té.
1 porción de avena con 1 cucharada de linaza molida, nueces, pasas de uvas y ½ banana.
1 pomelo.

Refrigerio de media mañana

1 palito salado integral (*pretzel*).
1 manzana.
1 taza de té, café o agua.

Almuerzo

1 lata de 110 g de atún al natural.

1 cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.
½ taza de guisantes al vapor.
1 manzana.
340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

170 ml de yogur.
½ taza de zanahorias o pepinos con sal marina o pimienta.
Té o café a elección.

Cena

Hamburguesa con pollo o pavo picado, 85-110 g.
Poner en tortilla integral con 2 o 3 cucharadas de salsa de tomate.
3 tazas de lechuga romana con 2 o 3 frutillas picadas y ¼ de manzana.
Agregar 2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico.
Sal marina, pimienta negra, polvo de cebolla, polvo de ajo a gusto.
340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Elige cualquiera de los que se encuentran en este plan – o crea tu propio refrigerio.

Día 22

Desayuno

Café o té preparado de la forma que prefieras.
1 porción de cereal Kashi GoLean Crunch. (Prueba Honey Almond Flax – Miel Almendras Linaza) o elige el cereal sano que quieras.
½ taza de leche descremada, preferentemente orgánica.
½ taza de bayas – frescas o congeladas.

Refrigerio de media mañana

55-85 g de anacardos.
1 taza de uvas o cerezas.
1 taza de té verde o café con una pizca de extracto de stevia y 1 cucharadita de azúcar moreno si te gusta dulce.

Almuerzo

½ taza de porotos negros (sin sal agregada), drenados con ½ tomate en trozos
2 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas del vinagre que prefieras.
Sal y pimienta a gusto (también prueba polvo de cebolla o ajo)
1 naranja o manzana mediana.
340 ml de agua con gas.

Refrigerio de media tarde (solo si tienes hambre)

55g de nueces surtidas.

110-170 g de ciruelas pasas o higos pasos.

Té negro con una pizca de stevia y 1 cucharadita de azúcar moreno si te gusta dulce.

Cena

Camarones Kashi, Lime Cilantro – en la sección de congelados (puede cocinarse en el horno).

3 tazas de lechuga romana picada o surtido de verduras mezclado con 2-3 frutillas picadas y ¼ de manzana picada.

1 cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.

Sal y pimienta, polvo de ajo, polvo de cebolla a gusto.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

1 puñado grande de galletas Newman's Own Alphabet (también hacen otras galletas y aperitivos SANOS y deliciosos). En esta página también verás enlaces a recetas y vales:

http://www.newmansownorganics.com/food_alphabet.html.

Día 23

Desayuno

Café o té preparado de la forma que prefieras.

1 rosquilla Thomas' Whole Grain (integral) con

1 cucharada de Manteca.

1 cucharada de mantequilla de maní Smuckers (también viene en presentación orgánica) (o escoge otra marca natural).

Rocía con canela.

Refrigerio de media mañana

55-85 g de pacanas o nueces.

1 taza de arándanos o frambuesas, congeladas o frescas sin azúcar agregada.

1 taza de té verde con una pizca de extracto de stevia y una cucharadita de azúcar moreno si te gusta dulce.

Almuerzo

½ lata de lentejas cocidas.

2 cucharadas de aceite de oliva.

Sal y pimienta a gusto y

polvo de cebolla y ajo a gusto.

1 naranja o manzana mediana.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 barra orgánica Z (brownie) de Clif – son “para niños” pero las como todo el tiempo (es prueba de que no he crecido).

3 o 4 ciruelas pasas – o una naranja mediana o grande.

Té o café de la variedad que quieras con una pizca de extracto de stevia y una cucharadita de azúcar moreno si te gusta dulce.

Cena

8 – 12 camarones salteados.

Calabacín zucchini o calabaza al horno, salteado o a la parrilla con sal marina, pimienta, polvo de ajo y cebolla.

1 taza de tomates picados y zanahorias pequeñas.

2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.

Sal y pimienta a gusto.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – O tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Elige cualquiera de los que se encuentran en este plan – o crea tu propio refrigerio.

Día 24

Desayuno

Café o té.

1 porción de cereal con pasas y salvado con una cucharada de linaza molida.

Canela a gusto.

110-170 g de leche descremada.

Refrigerio de media mañana

1 barra energética de 110 g. Busca una barra que tenga cerca de 200 calorías con al menos 4 g de fibra y al menos 6-8 g de proteínas. Recuerda, sin endulzantes artificiales.

Té o café.

Almuerzo

1 lata de sopa de lentejas orgánicas Health Valley (sin sal agregada).

Sal marina y pimienta a gusto.

1 naranja o manzana mediana.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 barra de queso cheddar (o similar).

55 g de maní.

1 pera o manzana mediana o grande – o palitos de zanahoria o apio.

Café, té o agua.

Cena

110 g de tilapia, trucha o salmón a la parrilla, al horno o a la plancha.

3 tazas de lechuga común o de hoja colorada con 2-3 frutillas picadas y ¼ de manzana picada.

2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas del vinagre que elijas.

Sal y pimienta a gusto.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Elige cualquiera de los que se encuentran en este plan – o crea tu propio refrigerio.

Día 25

Desayuno

Café o té preparado de la forma que prefieras.

1 o 2 huevos revueltos en aceite de oliva o escalfados con sal y pimienta a gusto.

3 cucharadas de la salsa que prefieras.

1 banana pequeña o mediana.

Refrigerio de media mañana

1 barra energética de 110 g que tenga aproximadamente 200 calorías y al menos 4 g de fibra y al menos 6-8 g de proteínas. Recuerda, sin endulzantes artificiales:

[La de mantequilla de almendra y mantequilla de maní con chocolate de esta página son RÍQUÍSIMAS](#)

1 taza de té verde.

Almuerzo

1 porción (lata pequeña) de sardinas al natural: preferentemente en lata libre de BPA: <http://www.wildplanetfoods.com/store/products/wild-california-sardines-in-spring-water.html>.

Sal y pimienta a gusto.

1 o 2 zanahorias.

pan, panecillo o galletas integrales.

1 pera o manzana mediana – u otra fruta que prefieras.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 cucharada grande de mantequilla de almendras o anacardo.

55 g de pasas de uva (un paquete).

Té negro, verde o rojo – o café.

Cena

1 porción de macarrones con queso.

2 tazas de verduras pequeñas surtidas con 2-3 frutillas picadas y ¼ de manzana picada.

2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o rojo.

Sal y pimienta a gusto (opcional, polvo de cebolla o de ajo).

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

¿Quieres chocolate con leche esta noche? ¡¡Perfecto!! Puedes tomar el que elijas, pero no más de 110 ml. ¡Y guárdame un poco!

Día 26

Desayuno

Café o té.

1 porción del cereal multigrano que prefieras, caliente o frío con una cucharada de linaza.

110-170 ml de leche descremada.

1 taza de bayas o cerezas.

Refrigerio de media mañana

55-85 g de anacardos, pacanas o pipas de girasol, pueden ser tostadas o saladas.

1 taza de melón u otra fruta.

Café, té o agua.

Almuerzo

2 huevos duros.

1 pepino en trozos.

2 cucharadas de aceite de oliva.

2 cucharadas de vinagre balsámico.

Sal y pimienta a gusto.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 barra de chocolate de 55 g (negro o con leche) (¡Sí, otra vez!).

Café o té.

Cena

220 g de choclo salteado, castañas de agua y zanahorias picadas, rociada con 2-3 cucharadas de queso romano y 1 cucharada de queso cheddar.

2 tazas de verduras pequeñas surtidas con 1 cucharada de pipas de girasol.

2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de vinagre balsámico o de vino.

Sal y pimienta a gusto.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

1 taza de tu helado preferido (Breyer's es una buena elección) – o si quieres una opción más liviana, elige cualquiera de los otros refrigerios para antes de acostarse.

Día 27

Desayuno

Café o té.

1 gofre integral con media banana.

1 porción de manteca.

1 cucharada de mantequilla de maní.

canela – OPCIONAL

2 cucharadas de jarabe de arce - OPCIONAL

Refrigerio de media mañana

55-85 g de nueces de soja no modificadas genéticamente –o maní tostado – o pipas de girasol.

1 naranja mediana (una alternativa son las mandarinas envasadas de a una porción, sin cáscara. No hace falta ponerlas en el refrigerador. Lo aprendí de mis hijos).

Café o té.

Almuerzo

1 lata de 110 g de salmón o camarones al vapor.

½ taza de tomates picados, cualquier variedad.

1 taza de lechuga picada (romana, común, de hoja roja, etc.).

2 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico.

Sal y pimienta a gusto.

1 manzana pequeña o mediana.

340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 barra de granola – ver barras Back to Nature Chewy Trail Mix en www.BackToNatureFoods.com o 1 barra energética: [Las de mantequilla de almendra y mantequilla de maní con chocolate de esta página son RÍQUÍSIMAS](#)

1 naranja u otra fruta (cerezas, frutillas, manzanas, etc.).

1 taza de té verde, café o agua.

Cena

½ lata de porotos negros con 1 cucharada de queso cheddar sobre
2 tazas de verduras pequeñas surtidas o lechuga romana.
2 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas del vinagre que prefieras.
Sal y pimienta a gusto. También prueba polvo de ajo o cebolla.
340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

Elige cualquiera de los que se encuentran en este plan – o crea tu propio refrigerio.

Día 28

Desayuno

Café o té.

Cereal integral a elección – ver la línea orgánica de Quaker, Kashi's Go Lean Hearty All Natural y el Blueberry Almond de Target. Estos se cocinan en pocos minutos y pueden prepararse el día anterior para llevar al trabajo. ¡No hay excusas!

Añade ½ taza de bayas a elección y nueces machacadas a elección (comunes, pacanas, etc.).

Refrigerio de media mañana

55-85 g de pistachos.
1 durazno, nectarina o manzana medianos.
Café, té o agua.

Almuerzo

½ palta/aguacate picado con
½ taza de tomates picados,
½ taza de pepinos,
cebolla colorada picada, opcional,
3 cucharadas de cualquier variedad de queso para rallar,
2 cucharadas de pipas de girasol,
2 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas de vinagre balsámico.
Añade el aderezo Mrs. Dash que prefieras – original, ajo y hierbas, extra picante,
etc.
340 ml de agua.

Refrigerio de media tarde

1 barra energética – 200 calorías [Las de mantequilla de almendra y mantequilla de maní con chocolate de esta página son RÍQUÍSIMAS](#)

1 pera o manzana mediana.

1 taza de té verde, agua, agua con gas o soda.

Cena

1 porción de sopa de lentejas Tabatchnick Tuscany (o similar) – (ver www.tabatchnick.com) rociada con:

2 cucharadas del queso rallado que prefieras,

1 pepino mediano, picado con:

1 cucharada de aceite de oliva,

2 cucharadas de vinagre,

1 cucharada de linaza molida

Sal y pimienta a gusto.

También prueba una pizca de aderezos verdes como perejil, albahaca, etc.

340 ml de agua.

Opcional: un vaso de vino – **O** tu cerveza favorita

Refrigerio antes de acostarse

2 cucharadas de “Dark Chocolate Dreams” – una mezcla deliciosa de mantequilla de maní natural y chocolate negro 😊

<http://www.ilovepeanutbutter.com/darkchocolatedreams.html>

FIN-----