NOMBRE DE LA PACIENTE: Aura de los Angeles Gutierrez Aquino

DATOS:

Peso: 67.5kg

Talla: 1.63

% de musculo: 23.8%

% de grasa: 41.4%

% de grasa visceral: 6 %

Edad: 29

Objetivo:

1. Perdida de grasa corporal
2. Balancear las hormonas
3. Disminuir niveles de estres

Suplementos:

- Vinagre de manzana: diluir 1 cucharada en 200 ml de agua en ayunas. lo consigues en tiendas orgánicas o en chedrahui.

- El te de lavanda tiene propiedades relajantes, puedes consumir 1 taza al dia.

- Utilizar difusor con aromaterapia sugerencia aceite de lavanda

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SEMANA RECONEXION | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
| En esta semana se busca reducir la ansiedad por la comida y poder sostener los resultados y los meritos de la semana anterior. |
| DESAYUNO | SMOTHIE GREEN MORNING 1 taza de espinacas1 cda de semillas de hemp 1 taza de blueberries 5 fresas1/2 taza de agua 1 cucharada de linaza Hielo al gusto. | PAPAYA PARTY SMOTHIE 1 taza de papaya 1 taza de espinaca 1 taza de leche de coco sin azucar 1 cda de coco rallado natural 1 cda de chia hielo al gusto  | PEACH POWER SMOTHIE1 durazno 1 trozo de coco 1 taza de espinacas 1 taza de leche de coco 1 cda chía  | SKINNY&FLAT SMOTHIE 5 Fresas1/2 taza de blueberries1 cda de linaza 1 cda de caco nibs 1/2 taza de leche de coco sin azucar 1 puño de Espinacas  | YOGURT APPLE JAR  3/4 de yogurt griego sin azucar 1 manzana verde en cuadritos 3 cdas de quinoa hervida o amaranto Colocar un poco de yogur, añadir manzana encima, quinoa, alternar otra capa de yogur y volver a esparcir quinoa y manzana.  | BABANA ENERGY SHAKE 1 taza de leche de coco sin azucar 1/2 platano maduro 2 cucharadas de avena en hojuelas 1 cda de chia 1 cucharadita de miel 100% natural | TRIPLE BERRY SMOTHIE  2 cdas de yogurth griego sin azucar 1 taza de leche de coco sin azúcar 1 cda de avena 1 taza de berries variadas congeladas 1 taza de kale 1/2 taza de agua o de acuerdo al gusto, la consistencia.Hielo al gusto.   |
| SNACK Opcional | 15 nueces de la india | 15 cacahuates | 5 mitades de nuez picaña | 1 manzana verde | 1 taza de jicama con tajin  | 15 almendras | 1 taza de pepino con sal y limon |
| COMIDA | COCTEL DE CAMARON Y MANGO1/4 de mango en cubitos 1/4 de aguacate 1/2 taza de camarón cocido 1/4 de pepino en cubitos 1 limon exprimidocilantro al gusto Acompañar con 2 tostadas horneadas | VEGGIE FISH DELICIOUS1 filete de pescado al vapor con ½ taza de zanahoria cocida + 1 taza de chayote cocido  1/3 pieza de aguacate 2 tostadas de nopal  | POLLO & GREEN BEANS & QUINOA1 pechuga de pollo asada en cuadritos + 2 cebollitas cambray + 1 taza de ejotes ½ taza de quinoa cocida | TOSTADAS DE PICADILLO2 tostadas deshidratadas ⅓ de aguacate 90 gramos de carne molida magra con 1 zanahoria picada Tomate Espinaca 1 pieza de calabaza con sal rosada | QUINOA CHICKEN BOWL  1 Pechuga de pollohorneada, o asada con finas hierbasGuarnición: 1 taza de brócoli + ½ taza de quinoa cocida  | VEGGIE FISH DELICIOUS1 filete de pescado al vapor con ½ taza de zanahoria cocida + 1 taza de chayote cocido  1/3 pieza de aguacate 2 tostadas de nopal  | POLLO & GREEN BEANS & QUINOA1 pechuga de pollo asada en cuadritos + 2 cebollitas cambray + 1 taza de ejotes ½ taza de quinoa cocida |
| SNACK Opcional | 10 Pistaches | 1 taza de pepino con tajin  | 15 almendras | 1/2 taza d zanahoria rallada | 1 manzana verde | 10 pistaches | 5 mitades de nuez |
| CENA | AVOCADO TOAST 1 pieza de pan integral untar 1/4 de aguacate + 1 cda de semillas de cañamo + un chorrito de aceite de linaza o de oliva y chiles jalapeños para acompañar | YOGURTH CON FRUTA ½ taza de yogurt griego sin azúcar 2 cdas de avena en hojuelas + 1 taza de blueberries 5 mitades de nuez | TOSTADAS  2 tostadas de nopal 1/3 pieza de aguacate Lechuga al gusto + ½ tomate 2 reb pechuga de pavo | OATMEAL & APPLE 1 Taza de leche de almendras 1 cda de almendras picadas 1 taza de avena 1 manzana picada 1 cda de miel maple 1 cda de canela Poner a hervir la leche con la canela la avena la manzana ya que se consumio la leche apagar y endulzar | APPLE TOAST 1 pieza de pan integral tostado con 1 cda de yogurt griego encima 1 manzana en rebanadas con una pizca de canela 1 taza de te verde  | PUDDING DE CHIA  1 Taza de leche de coco 1 cucharada de chia 1/4 de platano en trocitos 1/2 taza de avena natural 5 piezas de nuez picaña en trocitos pizca de canela dejar toda la noche reposando en el refri | AVOCADO TOAST 1 pieza de pan integral untar 1/4 de aguacate + 1 cda de semillas de cañamo + un chorrito de aceite de linaza o de oliva y chiles jalapeños para acompañar |