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 espinacas 1 cda de semillas de hemp 1 taza de blueberries 5 fresas 1/2 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 SMOTHIE  1 durazno 1 trozo de coco  1 taza de espinacas  1 taza de leche de coco  1 cda chía | SKINNY&FLAT SMOTHIE   5 Fresas 1/2 taza de blueberries 1 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 MANGO  1/4 de mango en cubitos  1/4 de aguacate  1/2 taza de camarón cocido  1/4 de pepino en cubitos  1 limon exprimido  cilantro al gusto  Acompañar con 2 tostadas horneadas | VEGGIE FISH DELICIOUS  1 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 & QUINOA  1 pechuga de pollo asada en cuadritos + 2 cebollitas cambray + 1 taza de ejotes   ½ taza de quinoa cocida | TOSTADAS DE PICADILLO  2 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 pollo horneada, o asada con finas hierbas  Guarnición: 1 taza de brócoli  + ½ taza de quinoa cocida | VEGGIE FISH DELICIOUS  1 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 & QUINOA  1 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 |