



DESAFÍO

Plan de Alimentación

RESETEO 7

PLAN A

7

DÍAS DE
TRANSFORMACIÓN

Este material acompaña tu semana de ayuno metabólico con el Plan A. Seguí las indicaciones, respetá las cantidades y recordá que el proceso está pensado para hacerse paso a paso.

Encontrá el plan adecuado para VOS

Para saber cuál es el plan adecuado para vos, buscá en la tabla el punto donde se cruzan tu peso y tu altura.

Altura (m)	PESO (KG)																				
	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	100-104	105-109	110-114	115-119	120-124	125-129	130-134	135-139	140-144	145-149	150+
1,90	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,89	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,88	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,87	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,86	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,85	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,84	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,83	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,82	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,81	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,80	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,79	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,78	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,77	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,76	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,75	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,74	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,73	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,72	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,71	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,70	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,69	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,68	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,67	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,66	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D
1,65	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D
1,64	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D
1,63	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,62	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,61	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,60	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,59	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,58	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,57	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,56	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,55	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,54	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,53	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,52	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,51	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,50	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
Peso (kg)	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	100-104	105-109	110-114	115-119	120-124	125-129	130-134	135-139	140-144	145-149	150+

Planes disponibles

- Plan A
- Plan B
- Plan C
- Plan D

Plan de Alimentación: A

Ejemplo

Si medís 1,66 m y pesás entre 90 y 94 kg, te corresponde hacer el **Plan B**.

Importante

No elijas otro plan pensando que “te va a dar más resultado”. Cada plan fue diseñado según tu punto de partida real.

Indicaciones para empezar con tranquilidad



Cada plan - A, B, C y D - tiene cantidades diferentes de alimentos en algunas comidas.

Por eso, es importante que no mezcles planes ni pruebes uno que no te corresponde pensando que así vas a adelgazar más.

Cada plan está diseñado para cuidarte, mantener tus nutrientes y ayudar a regular tus hormonas, acompañándote en tu camino hacia tus objetivos.

Si sos vegetariana, elegí tu plan según tus indicadores y utilizá el material "Lista de Reemplazos" para elegir correctamente tu proteína vegetal.

Para hacer el proceso de la mejor manera posible, tené en cuenta estas indicaciones:

- Organizate para comprar todos los alimentos con anticipación.
- Respetá el orden tal como está indicado. No cambies el almuerzo por la cena ni la cena por el almuerzo.
- Lo que no aparece en el plan es porque no está indicado.
- Si no te gusta o no tolerás algún alimento, usá la lista de reemplazos, pero tratá de seguir el plan lo más parecido posible a como está.
- Respetar las cantidades es esencial.
- Es importante que participes de los encuentros en vivo o que los mires grabados.

Un recordatorio para tu semana



Tu compromiso es por 7 días, y el objetivo es que puedas sentirte mejor mucho más allá de esta semana.



Pequeños cambios, sostenidos con amor, crean grandes resultados.



Día 1: Ayuno de 14 horas

Desayuno

Infusión sola + 3 huevos + 1 tomate + 80 g de palta.

Almuerzo

150 g pesado en crudo de carne vacuna magra + revuelto de espinaca.

Preparación del revuelto:

- Mezclar 1 taza de espinaca cruda picada + 2 claras + ½ cebolla + ¼ morrón/pimiento picados.
- Condimentar y cocinar.
- Agregar 150 g de manzana.

Cena

150 g pesado crudo de carré de cerdo sin hueso + vegetales a la plancha:

- ¼ zucchini
- ½ zapallito verde
- ½ berenjena
- 5 champiñones



Día 2: Ayuno de 14 horas

Desayuno

Infusión sola + 3 huevos + 1 tomate + unas hojas de rúcula fresca.

Almuerzo

200 g pesado en crudo de pechuga grillada + ensalada crujiente.

Ensalada crujiente:

- Rúcula a gusto
- 1 zanahoria rallada
- 1 rama de apio picada
- 5 rabanitos rallados
- 5 tomatitos cherry

Cena

Pescado con vegetales al horno:

- 200 g pesado en crudo de filete de merluza o brótola
- ½ zucchini
- ½ berenjena
- 1 tomate
- ¼ de ají
- 4 arbolitos de brócoli



Día 3: Ayuno de 15 horas

Desayuno

Infusión sola + revuelto de 2 huevos.

Revuelto:

- 2 huevos
- Unas hojas de espinaca
- 100 g de champiñones picados
- Ciboulette
- 8 aceitunas verdes o negras picadas

Almuerzo

150 g pesado en crudo de carne vacuna magra + puré.

Preparación del puré:

Cocinar al vapor 150 g de papa + 200 g de calabaza. Una vez que esté listo, pisar y mezclar con aceite de oliva, sal y pimienta.

Cena

Pollo al horno.

Preparación: disponer en una asadera untada con unas gotas de aceite de coco:

- 200 g pesado en crudo de pechuga de pollo
- ½ zucchini
- ½ berenjena
- ½ cebolla
- 1 zapallito
- ¼ de ají/morrón
- 1 tomate



Día 4: Ayuno de 16 horas

Desayuno

Infusión sola + omelette.

Omelette de:

- 1 huevo
- 30 g de queso tipo port salut, fresco o cuartirolo
- 1 tomate
- Unas hojas de rúcula fresca

Almuerzo

150 g pesado en crudo de carré de cerdo sin hueso + ensalada multicolor + 150 g de naranja.

Ensalada multicolor:

- Lechuga a gusto
- Repollo colorado a gusto, en juliana
- ½ pepino
- ½ zanahoria
- 1 tomate redondo

Todos los vegetales deben ir rallados, según corresponda.

Cena

Wok de carne.

Preparación: saltear a fuego fuerte en sartén untada con unas gotas de aceite de coco:

- 150 g pesado en crudo de carne picada magra
- ¼ cebolla
- ¼ de morrón rojo
- ½ zucchini
- ½ zanahoria, todo en tiras
- 5 tomatitos cherry en mitades



Día 5: Ayuno de 17 horas

Desayuno

Infusión sola + omelette + 80 g de palta.

Omelette de:

- 2 huevos
- 100 g pesado crudo de pollo cocido y desmechado o picado
- 30 g de queso tipo port salut, fresco o cuartirolo
- Unas hojas de espinaca picada
- 100 g de champiñones picados
- 5 tomatitos cherry en mitades

Cena

300 g pesado en crudo de merluza o brótola a la plancha + 200 cc de sopa de vegetales + ensalada mixta.

Sopa de vegetales: picar espinaca, acelga, repollo, zapallito, zucchini, berenjena, brócoli, apio, perejil, albahaca y ajo. Hervir y, una vez listo, mixear y condimentar.

Ensalada mixta:

- Lechuga a gusto
- 1 tomate

- El día 5 solo incluye desayuno y cena debido al período de ayuno extendido de 17 horas.



Día 6: Ayuno de 16 horas

Desayuno

Infusión sola + 2 huevos + 20 g de frutos secos, sin pasas de uva.

Almuerzo

Carne vacuna al horno.

Preparación: disponer en asadera untada con unas gotas de aceite de coco:

- 150 g pesado en crudo de carne vacuna
- ½ zucchini
- ½ berenjena
- 1 zapallito
- ¼ de ají/morrón
- 150 g pesado crudo de batata

Cena

150 g pesado en crudo de carré de cerdo sin hueso + ensalada de hojas.

Ensalada de hojas:

- Espinaca a gusto, en juliana
- Repollo a gusto, en juliana
- Rúcula a gusto, en juliana
- ¼ de morrón o pimiento en juliana
- 1 tomate



Día 7: Ayuno de 17 horas

Desayuno

Infusión sola + omelette + unas hojas de rúcula fresca.

Omelette de:

- 2 huevos
- 30 g de queso tipo port salut, fresco o cuartirolo
- 100 g pesado en crudo de pechuga de pollo cocida y desmechada o picada
- 5 tomates cherry en mitades
- Unas hojas de espinaca picada

Cena

200 g pesado crudo de bife de chorizo con vegetales a la parrilla:

- ½ zucchini
- ½ tomate
- ½ berenjena
- 100 g de calabaza

- El día 7 completa el ciclo semanal con un ayuno extendido de 17 horas, incluyendo solo desayuno y cena.