



DESAFÍO

# *Plan de Alimentación*

RESETEO 7

## PLAN D

7

DÍAS DE  
TRANSFORMACIÓN

¡Te doy la bienvenida a tu guía de transformación! Este espacio está pensado para acompañarte paso a paso durante una semana muy especial. Si estás acá, es porque tu cuerpo necesita la energía y la estructura nutricional específica del Plan D. Vamos a encararlo juntas, disfrutando del proceso y cuidando tu salud.



# 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	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,83	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,82	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,81	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,80	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D
1,79	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	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	C	C	C	C	D	D	
1,77	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	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	C	C	C	C	D	D	
1,75	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	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	
1,73	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	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	
1,71	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	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	
1,69	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	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	
1,67	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	
1,66	A	A	A	A	A	A	A	A	<b>B</b>	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,65	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	D
1,64	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,63	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,62	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,61	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,60	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	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	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,53	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,52	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,51	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D
1,50	A	A	A	A	A	B	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

**Ejemplo sencillo**

Si alguien mide 1,66 m y su peso se encuentra entre los 90 y 94 kg, el cruce exacto le indicará que debe realizar el **Plan B**.

**Consejo de corazón**

No elijas un plan diferente pensando que te va a dar más resultado. Cada plan fue fraccionado para regular tus hormonas y proteger tus nutrientes según tu cuerpo hoy.

# Prepará tu semana con calma



Cada uno de los planes tiene cantidades de alimentos bien diferenciadas en algunas comidas. Por eso, es importante que no mezcles las pautas de otros planes ni intentes experimentar con uno que no te corresponde.

Si sos vegetariana: guiáte por tus indicadores de peso y altura para mantener el Plan D, y apoyate en el material complementario "Lista de Reemplazos" para elegir correctamente tu proteína vegetal.

## Para que tu proceso sea impecable, recordá estas pautas:

- **Anticipate:** organizate para comprar todos tus alimentos antes de empezar; tener la heladera lista te va a dar mucha tranquilidad.
- **El orden no se negocia:** respetá el esquema tal cual está indicado. No cambies el almuerzo por la cena ni la cena por el almuerzo.
- Todo lo que no veas escrito de forma explícita en este plan es porque no está indicado para esta semana.
- Si hay algún alimento que de verdad no te gusta o no tolerás, recurrí a la Lista de Reemplazos, pero intentá que tu plato sea lo más idéntico posible al diseño original.
- Respetar las cantidades exactas es esencial para lograr el estímulo metabólico que buscamos.
- Es fundamental que participes de los encuentros en vivo o que te organices para mirarlos grabados. La información te va a dar el poder de hacerlo excelente.



# Tu compromiso de 7 días

**Tu compromiso real es por solo 7 días,**  
pero el verdadero premio es aprender a sentirte espectacular para toda la vida.



Nota técnica importante: todos los pesos indicados de carnes y vegetales se miden en crudo.

## PLAN DIARIO

## Día 1: Ayuno de 14 horas



## Sintonizá con tu cuerpo

## PLAN D

Seguimos paso a paso, respetando el orden y las cantidades del protocolo.

## Desayuno

Disfrutá de tu infusión sola (café, té o mate sin endulzar) y acompañala con 3 huevos, 1 tomate fresco y 100 g de palta para aportar grasas buenas.

## Almuerzo

Prepará 200 g de carne vacuna magra y combinala con un delicioso revuelto de espinaca. Para el postre, sumá 150 g de manzana fresca.

**Cómo hacer el revuelto:** mezclá en un bol 1 taza de espinaca cruda bien picada, 2 claras de huevo, ½ cebolla y ¼ de morrón o pimiento picadito. Condimentá a gusto y cocinalo a la sartén.

## Cena

Disfrutá de 200 g de carré de cerdo sin hueso acompañado de vegetales dorados a la plancha. Combiná ¼ de zucchini, ½ zapallito verde, ½ berenjena y 5 champiñones fileteados.

## PLAN DIARIO

## Día 2: Ayuno de 14 horas



## Frescura y proteínas

## PLAN D

Seguimos paso a paso, respetando el orden y las cantidades del protocolo.

## Desayuno

Tu infusión sola de siempre, acompañada de 3 huevos, 1 tomate en rodajas y un toque fresco de hojas de rúcula.

## Almuerzo

Cocinó 200 g de pechuga de pollo a la grilla y combinala con una ensalada súper crujiente. Para cerrar con un toque frutal, sumó 150 g de pera fresca.

**Tu ensalada crujiente:** mezcló rúcula a gusto, 1 zanahoria rallada, 1 rama de apio bien picadita, 5 rabanitos rallados y 5 tomatitos cherry.

## Cena

Un exquisito pescado con vegetales al horno. Disponé en una fuente 200 g de filete de merluza o brótola y rodealo con ½ zucchini, ½ berenjena, 1 tomate en rodajas, ¼ de ají y 4 arbolitos de brócoli.

## PLAN DIARIO

## Día 3: Ayuno de 15 horas



## Sabor y saciedad

## PLAN D

Seguimos paso a paso, respetando el orden y las cantidades del protocolo.

## Desayuno

Tu infusión sola combinada con un revuelto proteico muy sabroso.

**Tu revuelto de hoy:** cociná 3 huevos enteros con unas hojas de espinaca, 100 g de champiñones picados, ciboulette fresco y 10 aceitunas verdes o negras picaditas.

## Almuerzo

Disfrutá de 150 g de carne vacuna magra acompañada de un puré casero reconfortante.

**Tu puré saludable:** cociná al vapor 150 g de papa y 200 g de calabaza. Una vez tiernos, pisalos muy bien y mezclalos con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.

## Cena

Pollo dorado al horno con calabaza. Untá una asadera con apenas unas gotas de aceite de coco y disponé: 200 g de pechuga de pollo, ½ zucchini, ½ berenjena, ½ cebolla, 1 zapallito, ¼ de ají o morrón, 1 tomate y sumá 100 g de calabaza.

## PLAN DIARIO

## Día 4: Ayuno de 16 horas



## Consolidá el hábito

## PLAN D

Seguimos paso a paso, respetando el orden y las cantidades del protocolo.

## Desayuno

Tu infusión sola acompañada de un omelette calentito. Preparalo usando 2 huevos, 30 g de queso tipo port salut, fresco o cuartirolo, 1 tomate y unas hojas de rúcula fresca.

## Almuerzo

Prepará 150 g de carré de cerdo sin hueso a la plancha y acompañalo con una ensalada multicolor bien vistosa. Date el gusto al final con 150 g de naranja fresca.

**Tu ensalada multicolor:** armá un colchón de lechuga y repollo colorado en juliana a tu gusto. Sumá  $\frac{1}{2}$  pepino y  $1\frac{1}{2}$  zanahoria, ambos rallados, y completá con 1 tomate redondo.

## Cena

Un wok de carne rápido y lleno de color. Salteá a fuego fuerte en una sartén con unas gotitas de aceite de coco: 200 g de carne picada magra,  $\frac{1}{4}$  de cebolla,  $\frac{1}{4}$  de morrón rojo,  $\frac{1}{2}$  zucchini y  $1\frac{1}{2}$  zanahoria, todo en tiras finas, junto con 5 tomatitos cherry en mitades.

## PLAN DIARIO

## Día 5: Ayuno de 17 horas



## Estímulo celular extendido

## PLAN D

Como hoy le damos a tu cuerpo un descanso digestivo más largo, el menú se concentra de forma estratégica únicamente en el desayuno y la cena.

## Desayuno

Tu infusión sola junto a un omelette súper completo y 100 g de palta cremosa.

**Tu súper omelette de hoy:** batí 2 huevos y rellenalos con 100 g de pechuga de pollo cocida y desmechada o picada, 50 g de queso port salut o cuartirolo, unas hojas de espinaca picadita, 100 g de champiñones y 5 tomatitos cherry en mitades.

## Cena

Disfrutá de 300 g de filete de merluza o brótola a la plancha, acompañados de 200 cc de una sopa casera de vegetales y una ensalada mixta simple de lechuga a gusto y 1 tomate.

**Tu sopa de vegetales:** picá un mix de espinaca, acelga, repollo, zapallito, zucchini, berenjena, brócoli, apio, perejil, albahaca y un toque de ajo. Hervilos en agua, pasalos por el mixer o licuadora y condimentá a tu gusto.

## PLAN DIARIO

## Día 6: Ayuno de 16 horas



## Energía limpia y antioxidantes

## PLAN D

Seguimos paso a paso, respetando el orden y las cantidades del protocolo.

## Desayuno

Tu infusión sola acompañada de 2 huevos, 20 g de tus frutos secos favoritos, asegurate de que vengan sin pasas de uva, y el toque fresco de 150 g de arándanos.

## Almuerzo

Carne vacuna al horno con el toque dulce de la batata. En una asadera con unas gotitas de aceite de coco, acomodá 150 g de carne vacuna, 1½ zucchini, ½ berenjena, 1 zapallito, ¼ de ají o morrón y 150 g de batata.

## Cena

Cociné 150 g de carré de cerdo sin hueso a la plancha y completé el plato con una fresca ensalada de hojas. Cortá en juliana espinaca, repollo y rúcula a tu gusto, sumá ¼ de morrón o pimiento en juliana y 1 tomate.

## PLAN DIARIO

## Día 7: Ayuno de 17 horas



## El gran cierre de tu semana

## PLAN D

Llegaste al último día. Al igual que el día 5, hoy consolidamos los resultados con un ayuno de 17 horas, por lo que realizaremos solo dos comidas principales: desayuno y cena.

## Desayuno

Celebrá la mañana con tu infusión sola y un omelette bien cargado, acompañado de unas hojas de rúcula fresca por encima.

**Tu omelette de cierre:** preparalo con 3 huevos, 50 g de queso fresco o port salut, 100 g de pechuga de pollo cocida y desmechada o picada, 5 tomates cherry en mitades y unas hojas de espinaca picadita.

## Cena

Date el gusto con un bife de chorizo de 200 g acompañado de vegetales cocinados a la parrilla o una plancha bien caliente: 1½ zucchini, ½ tomate, ½ berenjena y 100 g de calabaza dulce.

- ¡Muchos éxitos en esta semana! Tené este texto a mano, respetá tus porciones y disfrutá de cada cambio que estás generando en tu cuerpo.