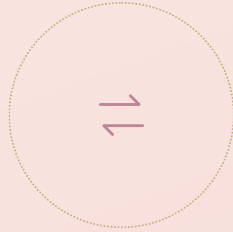


DESAFÍO RESETEO 7



# Tus Reemplazos

## SIMPLES Y SEGUROS



Esta guía fue creada para ayudarte a hacer reemplazos de alimentos de manera **simple, ordenada y segura** dentro del plan.

La idea es que, si algún alimento no te gusta, no lo tolerás o no lo conseguís, puedas cambiarlo por otro de la misma categoría, manteniendo el equilibrio nutricional del plan.

## ANTES DE EMPEZAR

# Antes de Arrancar



1

## Organizá tus compras

Tené todos los alimentos con anticipación. Planificar te ayuda a cumplir mejor y evitar improvisaciones.

2

## Respetá el orden

No cambies el almuerzo por la cena ni viceversa: ese orden cuida el equilibrio metabólico del programa.

3

## Alimentos no indicados

Si un alimento no aparece, no está contemplado en esta etapa. Evitá agregar cosas por cuenta propia.

4

## Usá esta lista

Si algo no te gusta o no lo conseguís, usá los reemplazos sugeridos. Siempre que puedas, seguí el plan tal cual.

5

## Respetá las cantidades

Las porciones son esenciales. Aunque hagás reemplazos, no modifiques las cantidades del plan.

6

## Sumate a los encuentros

Participá de los encuentros en vivo o mirá las grabaciones: te ayudan a entender y sostener el proceso.

7

## Si sos vegetariana

Guiáte por la sección **Reemplazos Vegetarianos** para cambiar tu proteína de forma adecuada.

8

## No mezclar planes

Si hacés el plan carnívoro, reemplazá siempre por otra proteína animal, no por proteína vegetal.

CATEGORÍA POR CATEGORÍA

# Proteínas y Grasas Buenas

## Carnes

Se reemplazan entre sí en **igual cantidad**:

Carne vacuna magra

Carne picada magra

Cerdo

Pechuga de pollo

Pechuga de pavo

Pescado fresco

Atún al natural

## Quesos

En igual cantidad:

Port salut

Cuartiolo

Queso fresco

Mantecoso

## Grasas saludables

Indicadas **solo en el desayuno**. Se reemplazan únicamente entre sí (no con otros alimentos):

Palta

Aceitunas (negras o verdes)

Frutos secos: almendras, nueces, castañas

### EJEMPLO

Si para distintos desayunos tenés **5 almendras, 8 aceitunas y 100 g de palta**, y no te gusta la palta, podés reemplazarla por **5 almendras** o por **8 aceitunas**. Se respeta la cantidad indicada para cada grasa dentro del plan.

## PROTEÍNAS VEGETALES

## Si Sos Vegetariana

Reemplazos correspondientes a las porciones de carne **pesadas en crudo**. Respetá las cantidades para mantener el equilibrio nutricional del plan.

## EQUIVALE A

150 g

carne en crudo

Tofu fresco	135 g
Tempeh	150 g
Hamb. de legumbres	140 g
Soja text. (seco)	50 g
Arveja text. (seco)	50 g
Legumbres (seco)	45 g

## EQUIVALE A

200 g

carne en crudo

Tofu fresco	180 g
Tempeh	200 g
Hamb. de legumbres	180 g
Soja text. (seco)	70 g
Arveja text. (seco)	70 g
Legumbres (seco)	60 g

## EQUIVALE A

250 g

carne en crudo

Tofu fresco	225 g
Tempeh	250 g
Hamb. de legumbres	230 g
Soja text. (seco)	90 g
Arveja text. (seco)	90 g
Legumbres (seco)	75 g

◆ Pesos de referencia para conservar el aporte proteico del plan al cambiar de fuente.

## LIBRE VARIACIÓN

# Vegetales a tu Gusto

Podés variar libremente entre estos vegetales **sin almidón** y reemplazarlos entre sí en cantidades o tamaños similares.

Espinaca

Rúcula

Lechuga

Repollo (blanco/colorado)

Acelga

Apio

Pepino

Tomate (redondo/cherry)

Zanahoria rallada

Cebolla

Morrón o ají

Zucchini

Berenjena

Zapallito verde

Champiñones

Brócoli

Coliflor

Hinojo

Puerro

Albahaca

Perejil

Espárragos

Palmitos

**IMPORTANTE**

Si no te gustan los rabanitos, los champiñones o cualquier otro vegetal de tu plan, podés reemplazarlo por uno de la lista de arriba. También podés simplemente no comerlo si preferís evitarlo.

*Recordá: lo que no está en tu plan es porque no está recomendado para esta etapa.*

CON MEDIDA

# Almidones y Frutas

Al reemplazar, respetá siempre cantidades o tamaños similares para mantener el equilibrio del plan.

## 🕒 Vegetales con almidón

Se reemplazan entre sí en igual cantidad:

Papa

Batata

Mandioca

Plátano verde

1 fruta (como porción de almidón)

## 🕒 Calabaza

Se reemplaza por **zapallo** o **cabutiá**.

## 🕒 Frutas

Porción: 150 g

Se reemplazan entre sí; la recomendación es ir variando para más diversidad.

Manzana

Naranja

Pera

Frutilla

Kiwi

Mandarina

Ciruela

Durazno

⚠️ Lo que no está en tu plan es porque no está recomendado. Por favor, no inventes reemplazos por fuera de esta guía.

PARA ACOMPAÑAR

# Tus Infusiones

Las infusiones permitidas pueden reemplazarse entre sí, siempre respetando las indicaciones del plan.

## ☕ Té

Té verde

Té negro

Té rojo

Hibiscus / flor de Jamaica

Manzanilla

Hierbas variadas

## ☕ Café

Café tostado

No usar café **torrado**: el torrado tiene azúcar.

## 🍵 Mate

Mate cocido

Mate cebado

### IMPORTANTE

- ✦ Las infusiones son reemplazos entre sí.
- ✦ Siempre sin azúcar y sin leche. Evitá los endulzantes.
- ✦ Al mate podés agregarle solamente hierbas naturales.

*Este material tiene fines informativos y no reemplaza la consulta con un profesional de la salud. Ante dudas, alergias o condiciones particulares, consultá con tu médico/a o nutricionista.*