

MINUTA GREZ

PROGRAMA DESINTOXICACIÓN

¡FELICITACIONES!

Has decidido bajar tallas de tu cuerpo y comenzar una dieta saludable. Un cambio de vida.

Lo primero que deberás hacer es ingresar a nuestra web para que te familiarices con el método. Hazlo en el siguiente enlace.

<http://grezymas.cl/paginas/principiantes.html>

Aprovecharás las recetas de nuestra página www.grezymas.cl/paginas/recetas.html y podrás disfrutar de unas comidas deliciosas y elaboradas. Como consejo, puedes cocinar en las noches para el almuerzo del día siguiente para facilitar tus quehaceres. Puedes cambiar esta minuta a gusto y replantearla según tus propias conveniencias.

Eso sí, recuerda que la mayor concentración de grasas deberá consumirse siempre al desayuno, en el almuerzo se privilegiarán proteínas junto a grasas y ensaladas para luego en la cena, comer más liviano (o ayunar) y comenzar a acostumbrar a nuestro organismo a no consumir alimentos pesados en las noches.

Si tienes más dudas por favor ingresa a nuestro grupo de Facebook y plantéalas. Podrás encontrar respuestas rápidamente allí. Éstas siempre serán en base al conocimiento científico y no opiniones populares. Puedes encontrar nuestro grupo aquí:

<https://www.facebook.com/groups/grezymas/>

Saludos,

Equipo Grez y Más

PRIMEROS PASOS

RECOMENDAMOS ORGANIZAR TU DESPENSA DE MODO QUE TENGAS UN ESPACIO SOLO PARA TI Y QUE NADIE TE DEJE SIN TUS COMPRAS. HAY MUCHAS COSAS APETITOSAS QUE PUEDEN GENERAR INTERÉS EN TU FAMILIA. EXIGE QUE LO RESPETEN



PREPARA UNA LISTA DE COMPRAS EN BASE A ESTA MINUTA O LA QUE DISEÑES DESDE ESTA Y PREOCÚPATE DE QUE NO TE FALTE NADA. ES IMPORTANTE DISMINUIR LA IMPROVISACIÓN PARA LOGRAR ORDEN Y NO SALIRSE DE LA PROPUESTA



TOMA TUS MEDIDAS Y ANÓTALAS CUIDADOSAMENTE. SERVIRÁN PARA COMPARAR UN ANTES Y UN DESPUÉS EN TU CAMINO HACIA LA PÉRDIDA DE TALLAS. BAJO EL MISMO CONCEPTO, HAZ QUE TE TOMEN UNA FOTO DE CUERPO ENTERO.



HÁBITOS IMPORTANTES

ACTIVIDAD FÍSICA

INTEGRAR ACTIVIDAD FÍSICA. INCLUSO 20 MINUTOS DE CAMINATA RÁPIDA AL DÍA PUEDEN HACER UN A GRAN DIFERENCIA PARA AYUDAR A TUS METAS.



DORMIR 8 HORAS EFECTIVAS

DEBES PROCURAR PREPARAR EL AMBIENTE PROPICIO PARA EL DESCANSO DESDE 2 HORAS ANTES DE TU HORA DE DORMIR. CUIDADO CON LOS ESTÍMULOS QUE TE PROVEES DESPUÉS DE LAS 18 HRS



COMER 3 VECES CADA 6 HORAS

DEBES EVITAR SNACKS ENTRE COMIDAS SOBRE TODO EN ESTE PERÍODO DE DESINTOXICACIÓN. ESTO EVITA QUE AUMENTEN TUS NIVELES DE GLUCOSA Y TE MANTIENE MÁS SACIADA



DATOS

DATOS DE INICIO	MACRO OBJETIVOS
NOMBRE: _____	GRASAS: _____ (80-140 grs)
FECHA DE INICIO: _____	PROTEÍNAS: _____ (1 gr x kilo peso)
PESO: _____	CHO: _____ (20 – 50 grs)
ALTURA: _____	AGUA: _____ (Tu peso por 30)
CINTURA: _____	
MUÑECA: _____	
MUSLO: _____	
CUELLO: _____	
COLESTEROL LDL: _____	
COLESTEROL HDL: _____	
TRIGLICÉRIDOS: _____	
GLICEMIA: _____	

CONSIDERACIONES EN TUS NIVELES DE INGESTA

Agua

Para asegurarte de beber la cantidad de agua mínima puedes utilizar un vaso, botella o una caramayola. Lo mejor es que siempre tengas el recipiente con agua y conozcas su capacidad para poder llevar la cuenta de los litros mínimos. No beber suficiente agua puede provocar malestares y retrasar o anular el proceso de cetosis. Si sientes sed, es porque ya hay deshidratación. Evita llegar a sentir sed.

Proteínas

Debes siempre recordar que esta es una dieta a base de grasas. No de proteínas. Estas son las actrices secundarias de tu ingesta. El exceso de ellas es perjudicial y podría tener efectos no deseados en tu salud. Lleva bien la cuenta de tus ingestas diarias y no te excedas con frecuencia. Las proteínas excesivas también se convierten en carbohidratos. Estas deben concentrarse en los almuerzos.

Grasas

Nuestras actrices principales deben estar presentes en todos los desayunos. Esta es tu nueva fuente de energía y el elemento que te saciará. Si llegas con mucho apetito al almuerzo significa que no estas comiendo la suficiente cantidad de grasas al desayuno. Puedes controlarlas con alguna aplicación.

Carbohidratos

La mayoría de los alimentos los posee. La clave está en que vamos a ingerir aquellos alimentos que concentran mínimas cantidades. Puedes opcionalmente usar una aplicación para ingresar las ingestas y aprendiendo a controlarlas. A pesar de que pudiera creerse que no se consumirá CHO, vamos a estar ingiriendo algunas pequeñas cantidades de ellos. Cuida de no pasarte de los grs diarios según tu programa o tus metas.

Suplementos

Deberás consumir omega 3 de 1 mg 3 veces al día con las comidas. Un multivitamínico en la mañana con el desayuno y magnesio con la cena. Si bien son muy sugeridos no son imprescindibles y si vas equilibrando bien las ingestas de los nutrientes presentes en los vegetales y carnes, podrías no necesitarlos.

Día 1

DESAYUNO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Huevos revueltos					
Queso crema colún					
Salame ahumado					
Queso mantecoso					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					

ALMUERZO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Zucchini					
Crema de leche					
Queso Reggianito					
Carne Molida					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					
2 cuadraditos chocolate 85%					

CENA	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Sopa de verduras o ensalada					
TOTALES DEL DÍA					

Utiliza las casillas para anotar tus consumos y tus macros. Luego en la fila de abajo anota la suma total del día y confirma que estés dentro de los macros propuestos.

Puedes omitir las cenas ya que es probable que no tengas hambre.

Día 2

DESAYUNO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Huevo duro					
Jamón pierna					
Palta					
Queso mantecoso					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					

ALMUERZO					
Pollo asado					
Palta hass					
Ensalada verde					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					

CENA					
Sopa de verduras o ensalada					
TOTALES DEL DÍA					

Día 3

DESAYUNO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Pan nube					
Mantequilla					
Salame Ahumado					
Aceitunas o almendras					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					

ALMUERZO				
Carne de vacuno				
Espinacas				
Crema de leche				
1 taza de café				
Aceite de coco o crema				
2 cuadraditos chocolate 85%				

CENA				
Sopa de verduras o ensalada				
TOTALES DEL DÍA				

El pan nube puedes hacerlo tú, o comprarlo con algunos proveedores. Hay mucha gente vendiendo alimentos Grez preparados.

Con los ingredientes del almuerzo puedes hacer una crema de espinacas para acompañar el salmón a la mantequilla.

Día 4

DESAYUNO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Salmón fresco					
Mostaza permitida					
Palta hass					
Queso					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					

ALMUERZO				
Berenjenas				
Pechuga pollo				
Pimentón				
Queso Laminado				
1 taza de café				
Aceite de coco				

CENA				
Sopa de verduras o ensalada				
TOTALES DEL DÍA				

Haz click en la imagen para ver la receta de berenjenas rellenas o come los ingredientes al plato



Día 5

DESAYUNO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Pan nube					
Palta hass					
Nuez mariposa					
Salame Ahumado					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					

ALMUERZO				
Bistec de vacuno asiento				
Espinaca				
Huevos				
Queso Reggianito				
Queso laminado				
Aceite de coco o crema				
1 taza de café				

CENA				
Sopa de verduras o ensalada				
TOTALES DEL DÍA				

Si existe estancamiento, no debes abusar de los frutos secos. Son altos en grasas y en calorías.

Día 6

DESAYUNO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Jamón ahumado					
Palta hass					
Huevos revueltos					
Mantequilla					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					

ALMUERZO					
canelones Low Carb					
Clara huevo					
Pechuga pollo					
Espinaca					
Pimentón					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					
2 cuadraditos chocolate 85%					

CENA					
Sopa de verduras o ensalada					
TOTALES DEL DÍA					

Puedes cambiar las carnes a tu gusto pero debes tenerlo en cuenta para tus compras.



Canelones Lo Carb

Día 7

DESAYUNO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Almendras					
Huevos revueltos					
Mantequilla					
Palta					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					

ALMUERZO					
Pulpa a la plancha					
Brócoli a gusto					
Aceite oliva y mayonesa					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					

CENA					
Sopa de verduras o ensalada					
TOTALES DEL DÍA					

Día 8

DESAYUNO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Yogurt kefir					
Salame Ahumado					
Queso mantecoso					
Nueces					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					

ALMUERZO					
Salmón con crema de espinacas					
Salmón a la mantequilla					
Espinaca					
Crema para batir					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					
2 cuadraditos chocolate 85%					

CENA					
Sopa de verduras o ensalada					
TOTALES DEL DÍA					

Puedes ver todas nuestras recetas en la web de Grez y Más.

<http://www.grezymas.cl/paginas/recetas.html>

Día 9

DESAYUNO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Huevos revueltos					
Jamón					
Queso crema colún					
Salame Ahumado					
Palta					
1 Taza de Café					
Aceite de coco o crema					

ALMUERZO					
Zucchini					
Salsa de tomate casera					
Carne molida de pollo					
1 taza de café con crema					

CENA					
Sopa de verduras o ensalada					
TOTALES DEL DÍA					

Con el huevo de los desayunos puedes preparar un Omelette.

Siéntete libre de agregar ensaladas de verduras como lechuga o repollo. Las verduras verdes como el brócoli contienen magnesio y macronutrientes.

En las noches prefiere verduras verde oscuro. Contienen altas dosis de magnesio

Día 10

DESAYUNO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Huevos duros					
Mayonesa					
Salame Ahumado					
Aceitunas pequeñas					
1 taza de café o yogurt Kefir					
Aceite de coco o crema					

ALMUERZO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Bistec de vacuno asiento					
Brócoli					
Palta hass					
Aceite de oliva / Mayonesa					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					
2 cuadraditos chocolate 85%					

CENA	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Sopa de verduras o ensalada					
TOTALES DEL DÍA					

El pan nube puedes hacerlo tú, o comprarlo con algunas proveedoras. Hay mucha gente vendiendo productos Low Carb.

Día 11

DESAYUNO	GRS	GRASA	PROT	CHO	AGUA
Pan de Chocolate / Nuez					
Mantequilla					
Jamón pierna					
Palta					
Queso mantecoso					
1 taza de café					

ALMUERZO					
PIMENTONES RELLENOS					
Pimentón					
Carne molida					
Queso mantecoso					
1 taza de café					
Aceite de coco o crema					
TOTALES DEL DÍA					

CENA

DÍA CHANCHO

Puedes comer a gusto los alimentos diferidos pero solo después de las 18 hrs. Y para mañana debes comenzar con el programa de tu elección.



¿TIENES DUDAS? PREGUNTA A TRAVÉS DE NUESTRO FACEBOOK HACIENDO CLICK EN EL ÍCONO...

