

## MINUTA GREZ PROGRAMA 2

### ¡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](http://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,

Christian Ignacio Bulat Moczydlower

Psicólogo Grez y Más

# PRIMEROS PASOS

## 1-Organiza

Es muy recomendable que reorganices tu despensa y hagas un espacio dedicado exclusivamente para guardar los alimentos permitidos. De este modo sabes que debes utilizar productos de este espacio solamente y el resto de las personas que no estén siguiendo el método en tu casa deben respetarlo. Son de uso exclusivo tuyo porque seguramente habrás comprado en base a tu minuta y no debe faltarte nada.

## 2-Compra

Para asegurarte de que no te falte nada de lo que necesitarás para tu minuta, mira la lista de compras que hemos preparado para ti y fíjate bien en lo que ya puedas tener en tu despensa o refrigerador y no necesitas comprar

## 3-Mídete

Justo antes de comenzar el día 1, toma tus medidas de: cintura, peso y pídele a alguien de confianza que tome una foto tuya de cuerpo entero. Será muy satisfactorio para ti comparar el antes y el después. Guarda bien tus medidas y peso para tener las referencias.

# SUGERENCIAS

DATOS DE INICIO		
Fecha:	_____	
Peso:	_____	
Altura:	_____	
Cintura:	_____	
Muñeca:	_____	
Muñeca:	_____	
Muslo:	_____	
Cuello:	_____	
Colesterol LDL:	_____	
Colesterol HDL:	_____	

**PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA AL MENOS 3 VECES POR SEMANA MÍNIMO 20 MINUTOS DE CAMINATA**

## TUS INGESTAS DIARIAS

**Agua mínima.**

Tu peso x 30 = cc

**Proteínas diaria max.**

Tu peso = grs proteína

**Grasas promedio**

Para mantener saciedad

**Carbohidratos máx.**

Según programa

**Puedes aumentar grasas en el desayuno si sientes hambre durante el día.**

**Aprende sobre el contenido proteico**

**De las distintas carnes y grasas.**

\*Como referencia 100 grs de carne roja contienen entre 17 y 24 grs de proteínas.

## **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.

## **ÚLTIMOS DETALLES**

Si tienes dudas, comentarios u observaciones no dudes en hacérmelas llegar a través del grupo Facebook que es por donde respondo más rápido.

Si trabajas, trata de cocinar en las noches y dejar listo un Tupperware con tu almuerzo para llevar a tu lugar de trabajo.

Diseña cuidadosamente tu minuta de acuerdo a tu programa.

Utiliza los casilleros para anotar lo que consumirás o lo que ya consumiste. Así podrás llevar cuenta de tus ingestas.

## SEMANA 1

### Día 1

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

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

CENA	GRS
Sopa de verduras o ensalada	

Debes dejar pasar al menos 6 horas entre comidas.

Puedes acomodar los días de esta minuta de acuerdo a tu conveniencia.

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

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

### Día 2

DESAYUNO	GRS
Pan de Harina de Almendras	
Jamón pierna	
Palta	
Queso mantecoso	
1 taza de café	
Aceite de coco o crema	

ALMUERZO	GRS
Pollo asado	
Palta hass	
Ensalada verde	
1 taza de café	
Aceite de coco o crema	
Postre Low Carb	

CENA	GRS
Sopa de verduras o ensalada	

Disfruta un rico pan de harina de almendras. Muy bajo en carbohidratos y muy saciador.



## Día 3

DESAYUNO	GRS
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	

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
Salmón fresco	
Mostaza permitida	
Palta hass	
Queso	
1 taza de café	
2 cucharadas de aceite de coco	

ALMUERZO	
Berenjenas	
Pechuga pollo	
Pimentón	
Queso Laminado	
1 taza de café	
2 cucharadas de aceite de coco	
Postre Low Carb	

CENA	
Sopa de verduras o ensalada	

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



## Día 5

DESAYUNO	GRS
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	

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

## Día 6

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

ALMUERZO	
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	

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



## Día 7

<b>DESAYUNO</b>	<b>GRS</b>
Pan de harina de almendras	
Huevos revueltos	
Mantequilla	
Palta	
1 taza de café	
Aceite de coco o crema	

<b>ALMUERZO</b>	
Pulpa a la plancha	
Brócoli a gusto	
Aceite oliva y mayonesa	
1 taza de café	
Aceite de coco o crema	
Postre Low Carb	

<b>CENA</b>	
<b>Fruta y alimentos diferidos Solo 18:00 hrs en adelante</b>	

## Día 8

<b>DESAYUNO</b>	<b>GRS</b>
Yogurt kefir	
Salame Ahumado	
Queso mantecoso	
Nueces	
1 taza de café	
Aceite de coco o crema	
<b>ALMUERZO</b>	

### **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%	

<b>CENA</b>	
Sopa de verduras o ensalada	

Puedes ver postres Low Carb en la página de recetas de Grez y Más.

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



## Día 9

<b>DESAYUNO</b>	
Huevos revueltos	
Almendras	
Queso crema colún	
Salame Ahumado	
Palta	
1 Taza de Café	
Aceite de coco o crema	

<b>ALMUERZO</b>	
Zucchini	
Salsa de tomate casera	
Carne molida de pollo	
1 taza de café con crema	
Postre Low Carb	

<b>CENA</b>	
Sopa de verduras o ensalada	

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.

Puedes omitir las cenas si no tienes hambre. Si comes, prefiere verduras verde oscuro. Contienen altas dosis de magnesio

## Día 10

<b>DESAYUNO</b>	<b>GRS</b>
Huevos duros	
Mayonesa	
Jamón pierna	
Aceitunas pequeñas	
1 taza de café o yogurt Kefir	
Aceite de coco o crema	
<b>ALMUERZO</b>	
Bistec de vacuno asiento	
Brócoli	
Palta hass	
Aceite de oliva / Mayonesa	
1 taza de café	
Aceite de coco o crema	
2 cuadraditos chocolate 85%	
<b>CENA</b>	
Sopa de verduras o ensalada	

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

## Día 11

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

ALMUERZO	
<b>PIMENTONES RELLENOS</b>	
Pimentón	
Carne molida	
Queso mantecoso	
1 taza de café	
Aceite de coco o crema	
Postre Low Carb	

CENA	
Sopa de verduras o ensalada	



## Día 12

DESAYUNO	GRS
Salmón fresco	
Mostaza permitida	
Palta hass	
1 taza de café	
Aceite de coco o crema	
ALMUERZO	
<b>MERLUZA AL COCO</b>	
Merluza, Reineta o similar	
Huevo	
Harina de linaza	
Coco rallado	
Queso Reggianito	
Leche de coco	
Apio	
Aceitunas negras	
Palta	
1 taza de café	
CENA	
Sopa de verduras o ensalada	



Puedes apanar / rebozar con harinas permitidas.  
Encuéntralas en [www.tayen.cl](http://www.tayen.cl)

## Día 13

DESAYUNO	GRS
Huevo	
Jamón Colonial	
Palta	
Nuez	
1 taza de café	
Aceite de coco o crema	
ALMUERZO	
<b>QUICHE DE ESPINACAS</b>	
Espinaca	
Jamón pierna	
Huevos	
Crema de leche	
Queso Reggianito	
Queso laminado	
1 taza de café	
2 cuadraditos chocolate 85%	
CENA	
Sopa de verduras o ensalada	



HAZ CLICK EN LA IMAGEN PARA  
VER LA RECETA O VISITA  
NUESTRA PÁGINA DE RECETAS

## Día 14

DESAYUNO	GRS
Almendras	
Palta hass	
Omelette de champiñón (50 grs aprox champiñón) 2 huevos.	
Yogourt kefir	

ALMUERZO	GRS
Pollo asado	
Palta	
Ensalada verde	
Aceite de Oliva	
1 taza de café	
Aceite de coco o crema	
Postre Low Carb	

CENA	GRS
<b>Fruta y alimentos diferidos Solo 18:00 hrs en adelante</b>	

## Día 15

DESAYUNO	GRS
Salmón ahumado	
2 cda Aceite oliva	
8 Nueces mariposa	
1 huevos duro	
3 cucharadita queso crema colún	
1 taza de café	
2 cucharadas de crema	

ALMUERZO	
<b>ALCACHOFA AJO JAMÓN</b>	
1 Alcachofa	
Lechuga	
4 cdt's Mayonesa Kraft	
1 taza de café	
2 cucharadas de crema	



CENA	
Sopa de verduras o ensalada	

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



ENLACES

**Aquí hay enlaces que te ayudarán a contestar tus dudas**

**Alimentos Permitidos**

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

**Alimentos Prohibidos en Detox**

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

**Malestar**

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

**Estancamiento**

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

**Ayunos**

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

**Niveles de proteína de alimentos**

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

**Productos Low Carb**

[www.tayen.cl](http://www.tayen.cl)