

MINUTA GREZ PROGRAMA 3

¡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,

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	

Debes dejar pasar al menos 6 horas entre comidas.

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

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

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

CENA	GRS
Sopa de verduras o ensalada	

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	

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

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	

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

DESAYUNO	GRS
Pan de harina de 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	
Postre Low Carb	

CENA	
Sopa de verduras o ensalada	

Día 8

DESAYUNO	GRS
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	

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

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

Día 9

DESAYUNO	
Huevos revueltos	
Almendras	
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	
Postre Low Carb	

CENA	
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

DESAYUNO	GRS
Huevos duros	
Mayonesa	
Jamón pierna	
Aceitunas pequeñas	
1 taza de café o yogurt Kefir	
Aceite de coco o crema	
ALMUERZO	
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	
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	
PIMENTONES RELLENOS	
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	
MERLUZA AL COCO	
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.
Encuétralas en www.tayen.cl

Día 13

DESAYUNO	GRS
Huevo	
Jamón Colonial	
Palta	
Nuez	
1 taza de café	
Aceite de coco o crema	
ALMUERZO	
QUICHE DE ESPINACAS	
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
Sopa de verduras o ensalada	

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	
ALCACHOFA AJO JAMÓN	
1 Alcachofa	
Lechuga	
4 cdtas 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