

Semana MENSTRUAL 2

Alimentación enfocada
en un balance hormonal
pro fertilidad del

Ciclo Menstrual



Menstruación

CALENDARIO DE ALIMENTACIÓN

semana cinco

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AL DESPERTAR	<p>Un vaso de 300 ml de agua natural al tiempo.</p> <p>10 min. despues 1 taza de agua caliente con limón y media cucharadita cafetera de aceite de coco.</p>						
ANTES DE DESAYUNAR	Shot de pera y jengibre Jugo verde 3	Shot de Apio con Cúrcuma Jugo verde 4	Shot de pera y jengibre Jugo verde 3	Shot de Apio con Cúrcuma Jugo verde 4	Shot de pera y jengibre Jugo verde 3	Shot de Apio con Cúrcuma Jugo verde 4	Shot de pera y jengibre Jugo verde 3
DESAYUNO	Smoothie peanut green power	Avena green matcha	Toast de pavo con hummus y jitomate	Wrap de huevo y tomate	Toast de ricotta con frutos rojos	Smoothie peanut green power	Banana rolls
COLACIÓN MEDIA MAÑANA	<p>Utilizaremos el Seed Cycling correspondiente a la etapa Fase Folicular 1. Mestrucion</p> <p>Yogurt natural organico o de coco o kefir con 1 puño de berries y las semillas molidas (1 cucharada de linaza y 1 cucuarada de calabaza).</p>						
COMIDA	Sopa de fertilidad Picatta de salmón	Sopa súper booster Brochetas de res con pimiento	Arroz salvaje con vegetales Pollo masala y espinacas	Sopa de fertilidad Filete dorado en salsa pesto	Ensalada de berros Calabazas rellenas de carne molida	Sopa súper booster Camarones al ajillo Ensalada arcoiris	Poke de spicy tuna con arroz salvaje y vegetales
COLACIÓN MEDIA TARDE	<p>Colación libre del listado, solamente si tienen hambre, si no no es necesaria, debes aprender a escuchar y conecar con tu cuerpo.</p>						
CENA	Burrito de vegetales asados con panela	Tostadas de champiñones al ajillo	Panque de zuchinni y cacao	Smoothie peanut green power	Rollitos primavera	Huarache de nopal	Panque de zucchini y cacao
ANTES DE DORMIR	<p>1 taza de Leche dorada antiinflamatoria</p>						

Shopping List

semana cinco

VERDURAS

- Apio 1 manojo
- Pimiento Morrón rojo y verde 1 pza de cada uno.
- Zanahoria 3 pzas
- Cebolla morada 1 pza
- Aguacate 2 pzas
- Pepino 2 pzas
- Limón 1/2 kg
- Betabel 1 pza
- Berenjena 1 pza
- Cebolla 1/2 kg
- Chile serrano 1/4
- 2 Hongos portobello
- Calabacitas 4 pzas
- Espinaca 1 manojo grande
- Champiñones 1/4
- Tomate verde 1/4
- Cilantro
- Brócoli 1 pza
- Lechuga orejona
- Kale 1 racimo
- Jitomate 1 kg
- Acelga 1 racimo pequeño
- Berros 1 paquete
- Ajo
- Albahaca
- 1 Puerro
- Perejil
- Cebollín
- Coliflor 1 pza
- Echalote 1 pza
- Ejote 100 gr
- Tomates cherry 8 pzas
- 2 Pencas de nopal
- 1 Jícama
- Champiñón cremini 1 paquetito

FRUTAS

- Plátano 3 piezas
- Fresa 300 gr
- Arándano 300 gr
- Naranja 5 piezas
- Zarzamora 150 gr
- Frambuesa 250 gr
- Manzana verde 2 piezas
- 1 Piña
- Peras 4 piezas
- Naranjas 2 piezas

CEREALES Y LEGUMINOSAS

- Avena
- Tostadas susalía o salmas
- Pan Ezequiel
- Tortillas de maíz
- Quínoa
- Arroz salvaje
- 1 Camote
- Tortilla integral 2 pzas
- Tortillas de nopal

LÁCTEOS Y CÁRNICOS

- Huevo 4 pzas
- Pechuga de pollo orgánica 150 gr
- Carne de res magra 180 gr
- Carne de res molida 150 gr
- Salmón 120 gr
- Yogurt griego orgánico o de coco
- Salmón 150 g
- Requesón orgánico
- Queso Panela
- Pechuga de pavo (usaremos 2 rebanadas)
- Kéfir de coco
- Medallón de atún 120 gr
- Camarón 6 pzas medianas
- Pescado 120 g

Shopping List

semana cinco

LÁCTEOS Y CÁRNICOS

- 1 1/2 kilo (o más) de huesos de res o pollo alimentado con pastoreo orgánico

ESPECIAS Y SUPERFOODS

Semillas de tu ciclo

Aceite de coco

Matcha

Cebolla en polvo

Papel de arroz

Canela

Harina de garbanzo

Crema de cacahuete

Monk fruit

Vainilla

Aceite de aguacate

Salsa siriracha

Crema de almendras

Aceite de sésamo

Aceite de oliva

Ajonjolí

Paprika

Coco deshidratado

Ghee

Romero

Tomillo

Vinage de manzana

Alcaparras

Salsa tamari

Ajo en polvo

Salsa tahini

Bicarbonato de sodio

Proteína vegetal

Cacao amargo en polvo

Sal de mar

Pimienta cayena

Cúrcuma

Pimentón dulce

Rúcula

Chía

Jengibre

Hummus

Laurel

Pimienta negra molida

Cacao nibs

Semillas de hemp

Nuez

Leche de almendras

Leche de coco

Piñones 50 gr

Sal himalaya

**AÑADE INGREDIENTES DE ACUERDO A
LAS COLACIONES QUE HAYAS ELEGIDO**



MEAL PREP *semanal*

El meal prep te ayudará a planificarse con antelación y elaborar tus recetas de la semana.

Consejos

Agregar meal prep necesario SOLO para las recetas de esta semana

Aquí puedes encontrar el link a archivos que te pueden ayudar como:

- Qué es el Meal prep

<https://healthcoach-yaz.teachable.com/courses/1578442/lecturas/36067112>

- Equipo de cocina recomendado para optimizar tiempos

<https://healthcoach-yaz.teachable.com/courses/1578442/lecturas/36067109>

My wish is to be
Pregnant

yaz
health
coach

MEAL PREP

semanal

Shot de Pera y jengibre (4 porciones)

Ingredientes:

- 3 cm de jengibre
- 1 Limón
- 2 Peras pequeñas o 1 grande
- 2 Cdtas de cúrcuma

Preparación: Todo al extractor el limón deberá estar sin cascara. Sola la cúrcuma se agrega al final y se revuelven con cucharita. Tendrás las 4 porciones solicitadas durante la semana.

Almacenamiento: Refrigerera tus porciones en refractarios con tapa hermética hasta su consumo.

Shot de apio con cúrcuma (3 porciones)

Ingredientes:

- 2 Cdtas de cúrcuma
- 2 Tallos de apio
- 1 Limón sin cáscara

Preparación: Todo al extractor. Te saldrá lo de 3 porciones para los días correspondientes.

Almacenamiento: Refrigerera tus porciones en refractarios con tapa hermética hasta su consumo.

MEAL PREP

semanal

Jugo Verde 3 (4 porciones)

Ingredientes:

- 3 Tallos de apio (si no están muy largos integra 4)
- 2 Manzanas verdes
- 1 Limón sin cáscara
- 3 cm de jengibre
- 1 Tronco de brócoli

Preparación: Lava y desinfecta, todo al extractor de jugos bien lavado y desinfectado. Divide en 4 porciones

Almacenamiento: Refrigerera las porciones en un refractario con tapa hermética hasta su consumo.

Jugo Verde 4 (3 porciones)

Ingredientes:

- 1 Taza de perejil
- 2 Peras
- 1 Pepino
- 1 Taza de espinacas
- 3 cm de jengibre

Preparación: Lava y desinfecta, todo al extractor de jugos bien lavado y desinfectado. Divide en 3 porciones

Almacenamiento: Refrigerera tus porciones en refractarios con tapa hermética hasta su consumo.

MEAL PREP

semanal

Smoothie green peanut power (3 porciones)

Ingredientes:

1 1/2 Plátano
3 Tazas de espinaca
3 Cdas de crema de cacahuate sin azúcar
9 Cdas de avena
9 Nueces
2 cdtas de hemp
Leche de almendra 600 ml

Preparación: Todo a la licuadora. Divide tu smoothie en 3 porciones.

Almacenamiento: Si lo vas a refrigerar, puedes añadir un poco de zumo de limón, utiliza envases herméticos con tapa, puedes congelarlos y al consumirlos, saca del congelador y poner tu envase sobre un poco de agua. En cuanto se descongelen, revuelve bien con una cuchara y tendrás tu smoothie listo para beber.

Panque de zuchinni y cacao(2 porciones)

Ingredientes:

2 Cdas de monk fruit
2 Tazas de harina de avena
1/3 Taza de cacao amargo en polvo.
1 1/2 Cdita de bicarbonato de sodio.
1 Cdita de sal de mar
2 Tazas de zucchini (calabacín)
(Con cáscara, rallado fino y drenado, aproximadamente 1 pieza mediana).
2 Cdas de aceite de coco
1 Cda de vainilla.
Cacao nibs

Preparación: Precalentar el horno a 180°C. Preparar un molde aceitándolo bien. Reservar. En un bowl grande mezclar el monk, harina, el cacao, bicarbonato y la sal, hasta que esté homogéneo. Reservar. En un bowl pequeño mezclar el zucchini con el aceite de coco y la vainilla. Agregar la mezcla de zucchini a los ingredientes secos, y mezclar bien. Agregar el cacao nibs. Pasar la mezcla al molde deseado, y distribuir bien. Hornear a 180° C por 40 minutos, o hasta que al insertar un palito al centro, éste salga limpio. Dejar enfriar por completo antes de cortar.

Almacenamiento: Guarda en un refractario con tapa hermética una vez se enfríen y consume cuando se indique.

MEAL PREP semanal

Leche Dorada (7 porciones)

Ingredientes:

1/2 De taza de cúrcuma en polvo
1/2 Taza de agua natural
Aceite de coco 4 cdtas

Preparación: Hierve el agua y añade la cúrcuma y cocina 10 min hasta que se haga una pastita. Agrega 2 cdtas de aceite de coco y que hierva.

Almacenamiento: Refrigera la pasta en un recipiente hermético y añade 1 cdta a tu leche.

Sopa fertilidad (2 porciones)

Ingredientes:

1/4 De taza de ejotes picados
1 Litro de caldo de verduras
1 Diente de ajo
1 Puñito de perejil
2 Hojas de laurel
2 Tallos de apio
1 Zanahoria
1 Taza de quínoa cocida
1/4 Pieza de puerro

Preparación: Poner a hervir las zanahorias con el apio, el puerro y los ejotes todos picados en cubitos. Una vez que hirvieron sacar el agua y dejar en un recipiente.

En esa agua agregar el diente de ajo, perejil y las hojas de laurel con una pizca de aceite de coco, sal pimenter y agregar la quínoa cocida. Agregar de nuevo las verduras e incorporar todo bien, servir caliente.

Almacenamiento: Guarda en un refractario con tapa hermética y usa cuando se indique. Tu sopa dura en el refrigerador 4 días máximo, en caso de consumirla días después, congelarla.

MEAL PREP

semanal

Mix de berries (8 porciones)

Ingredientes:

2 Tazas de arándano fresco (200 gr)

Zarzamora 1 taza (300 gr)

Fresa (300 g), aprox. 25 piezas
o 2 tazas ya picadas

Frambuesa 2 tazas (250 gr)

Preparación: Lava y desinfecta tus berries. La fresa y frambuesa las puedes picar en cuadritos o rebanadas. Una vez listos mezcla tus berries que usaras para tu colación de medio día.

Almacenamiento: Congela tus berries para que tengan larga duración, puedes dividir las en 7 raciones o ir tomando una porción cada día, si las prefieres a temperatura ambiente, sácalas del congelador desde temprano.

Arroz salvaje (2 porciones)

Ingredientes:

1/2 Taza de arroz salvaje

1 1/2 Taza de agua

1 Hoja de laurel

Sal del himalaya

1 Chorrito de aceite de coco

1/2 Zanahoria

1/2 Taza de brócoli

1/2 Taza de coliflor

Preparación: Colocar el arroz en una olla profunda con el agua y poner a hervir. Agregar el chorrito de aceite, la hoja de laurel y una pizca de sal. Llevar a hervir a fuego alto y remover bien bajar a fuego bajo y tapar cocer por 5 a 7 minutos más retirar del fuego Si hay exceso de agua tirar en un sartén, con un poco de aceite de coco sofreír las verduras descongeladas y agregar al arroz y sal pimentar.

Almacenamiento: Guarda en un refractario con tapa hermética y usa cuando se indique.

MEAL PREP

semanal

Sopa Súper Booster (2 porciones)

Ingredientes:

- 1 Cda de aceite de aguacate
- 1/2 Cebolla pequeña picada
- 2-3 Dientes de ajo, pelados y picados
- 1/4 de cdita de cúrcuma molida en polvo
- 1 Cdita de raíz de jengibre fresca pelada y picada
- 1 Camote pequeño pelado y picado
- 1/2 Cabeza de coliflor, picada (aproximadamente 1 taza)
- 1/2 Calabacita mediana, picada
- 1/2 Zanahoria picada (no es necesario pelarla)
- 1 Tallo de apio picado
- Sal de mar
- Pimienta
- Jugo de un limón (aproximadamente 2 cdas)
- 2 Tazas de caldo de huesos previamente elaborado (puede ser caldo de vegetales), si lo deseas puedes añadir 3
- 1 Pizca de pimienta cayena (opcional)

Preparación: En una olla grande, calienta el aceite de aguacate a fuego medio.

-Saltea la cebolla, el ajo, el jengibre y la cúrcuma durante unos minutos, hasta que las cebollas comiencen a ablandarse y a ponerse translúcidas. Agregue las verduras restantes, sal y pimienta, y saltee durante varios minutos más. Vierta el jugo de limón y revuelva para cubrir las verduras. Agregue el caldo, la pimienta de cayena, sal y pimienta adicionales, si lo desea, lleve a ebullición, cubra y hierva durante 10-15 minutos, o hasta que las verduras estén blandas. Use una licuadora de inmersión o agregue el contenido de la olla a una licuadora de procesador de alimentos (en porciones, si es necesario, según el tamaño de su licuadora), haga puré hasta que quede suave y cremoso. Regrese la sopa a la olla y caliente. Deja enfriar y guarda.

Almacenamiento: Guarda en un refractario con tapa hermética y usa cuando se indique.

MEAL PREP semanal

Quinoa cocida (3 Tazas)

Ingredientes:

- 1 Taza de quinoa cruda
- 2 Tazas de agua o de caldo natural de verduras o huesos (siempre orgánico)
- 1 Pizca de sal de mar o del himalaya

Almacenamiento: Guarda en refractarios con tapa hermética y usa cuando se indique. Dura de 6 a 7 días en el refrigerador.

Preparación: Enjuagar bien la quinoa antes de cocerla. Este lavado previo se realiza bajo el grifo con agua fría durante unos pocos minutos. Se deben frotar de manera suave las semillas y escurrir después.

Se utilizan dos partes de agua por cada una de quinoa. Poner a calentar el agua con sal. Una vez el agua rompe a hervir, añadimos la quinoa. Dejamos cocer unos 15 minutos, a fuego medio, en una olla tapada. La quinoa ha alcanzado su cocción óptima cuando las semillas duplican su volumen original y se vuelven transparentes.

Escurrir con un colador dejar enfriar y guardar en refractarios con tapa hermética.

Pechuga asada

Ingredientes:

- 150 gr de pechuga de pollo en crudo
- 1 Pizca de sal de mar
- 1 Cdto de aceite de coco
- Pimienta molida
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo

Preparación: Asa tu pechuga, puedes añadir 1 cdto de aceite de coco y añadir la pimienta, ajo cebolla en polvo.

Almacenamiento: Una vez este a temperatura ambiente, refrigera en un recipiente hermético hasta su consumo.

MEAL PREP

semanal

Caldo de huesos orgánico estilo consomé (2 porciones)

Ingredientes:

1 1/2 kilo (o más) de huesos de res o pollo alimentado con pastoreo orgánico

1 Cebolla mediana, cortada

6 Dientes de ajo, picados

2 Hojas de laurel

2 Cdas de vinagre de manzana orgánico

Agua filtrada

1 Cdita de sal del Himalaya

Opcional:

Perejil fresco, pimienta, zanahorias picadas

Almacenamiento: Refrigerar una vez se encuentre a temperatura ambiente, puedes incluso congelarlo en recipientes de vidrio o silicón con tapa. Utilízalo de fondo de sopas, guisados o consomes para darles una alta densidad nutricional sobre todo en semana de implantación.

Preparación: Si los huesos son crudos y no han sido cocinados previamente, es preferible dorarlos por unos 30 minutos a 180 grados en el horno antes de colocarlos en la olla. Colocar los huesos en la olla, el agua filtrada dejando unos 4 a 5 cm hasta la parte superior de la olla, y el vinagre.

Dejar que repose (sin encender el fuego) por unos 20 minutos ya que el ácido del vinagre ayuda a que los nutrientes de los huesos se vuelvan más disponibles.

Colocar las cebollas, los ajos, sal, y las hojas de laurel en la olla. Si es en olla normal cocinar a fuego alto 1.5 horas y después a fuego lento 10 hrs.

Si estás utilizando una olla normal, poner la preparación a hervir. A penas haya alcanzado el hervor, reduce el calor al mínimo. Cocinar a esta temperatura hasta que esté listo (ver notas).

Durante las primeras dos horas, es importante revisar el caldo y posiblemente remover la espumilla que se habrá formado. (Generalmente animales alimentados con pasto producen muy poca o nada de espuma). En los últimos 30 minutos de cocción se podrían agregar hierbas frescas como perejil, para dar más sabor al caldo. Y las verduras elegidas

Remover del fuego y dejar que se enfríe. Con un colador, remover los huesos y vegetales.



Menús

SEMANA 5

Jas
health
coach

| My wish is to be
Pregnant

Lunes

Al despertar _____

- Un vaso de 300 ml de agua natural al tiempo.
 - 10 min después 1 taza de agua caliente con limón y media cucharadita cafetera de aceite de coco.
-

Antes del desayuno _____

Shot de pera y jengibre

Toma únicamente 1 porción del shot de pera y jengibre.

.....

Desayuno _____

Jugo verde 3

Toma una porción de tu jugo previamente preparado (250 ml)

Smoothie peanut green power

Toma tu porción de Smoothie peanut green power y añade canela de topping.

COLACIÓN MEDIA MAÑANA

*Añade tú Seed Cycling (1 cucharada de linaza y calabaza) con 3/4 de taza de yogurt griego orgánico, yogurt de coco orgánico o kéfir y 1 taza de tu mix de berries que tienes preparado.

Comida _____

Sopa de fertilidad

Calienta la porción de tu sopa y consume.

.....

Lunes

Comida

Picatta de salmón

Ingredientes:

- 120 gr de salmón sin piel
- 1/4 Cdita sal de mar
- 1/4 Cdita pimienta
- 3 Cdas harina de avena
- 2 Cditas de aceite de coco
- 2 Dientes de ajo picados
- 1-2 Limones (jugo), más rodajas de limón para decorar
- 2 Cdas alcaparras enjuagadas y escurridas
- 2 Cdtas de perejil picado
- 1 Cda de ghee

Preparación: Sazona el salmón con sal y pimienta; dragar en harina en un recipiente poco profundo, sacudiendo el exceso. Caliente el aceite en una sartén grande de hierro fundido o antiadherente a fuego medio-alto. Cocina el filete, volteándolo una vez, hasta que esté dorados, aproximadamente 2 minutos.

Reduce el fuego a medio y agrega ajo; continúa cocinando, 1 minuto. Agrega el jugo de limón, las alcaparras y el perejil; cocina a fuego medio-bajo hasta que el pescado esté bien cocido, de 5 a 6 minutos.

Retire la sartén del fuego y agrega el ghee; revuelve hasta que se derrita, unos 30 segundos. Decore con rodajas de limón; cubre con salsa antes de servir y acompaña con 2 tortillas de maíz

COLACIÓN LIBRE

*Colación libre del listado, solamente si tienen hambre, si no, no es necesaria, debes aprender a escuchar y conectar con tu cuerpo

Cena

Burrito de vegetales asados con panela

Para la mezcla:

- 1 Cdta de chía (activada)
- 2 Claras de huevo
- 1/2 Taza de avena
- Un chorro de agua aprox 40 ml
- Tomillo
- Sal de mar
- Pimienta

Para el relleno:

- 1/2 Taza de champiñones cocidos
- 1/2 Taza de espinaca
- 40 gr de queso panela
- Salsa sriracha o tahini (sino deseas que pique)
- 1/2 Zanahoria rallada
- 1/2 aguacate

Preparación: Mezcla todos los ingredientes y bate en el procesador hasta que no queden grumos, coloca la mezcla en el sartén puedes agregar aceite de coco. Haz una crepa lo suficientemente grande y voltea. Una vez listo rellena con todos los ingredientes (previamente cocidos los champiñones) y enrolla en forma de burrito.

Antes de dormir

Leche dorada

Calienta tu porción de leche (250 ml), añade una pizca de canela molida por encima y disfruta.

Martes

Al despertar _____

- Un vaso de 300 ml de agua natural al tiempo.
 - 10 min después 1 taza de agua caliente con limón y media cucharadita cafetera de aceite de coco.
-

Antes del desayuno _____

Shot de apio y cúrcuma

Toma únicamente 1 porción de tu shot apio cúrcuma, previamente

.....

Desayuno _____

Jugo verde 4

Toma una porción de tu jugo previamente preparado (250 ml)

Avena green matcha

Ingredientes:

- 1 Taza de leche de coco
- 1/2 Taza de avena
- 1 cda de polvo de Matcha
- 1/2 Taza berries
- 1 Cda de crema de almendra
- 1 Taza de espinaca
- 1 Cda de chía
- 1 Cda de coco rallado

Preparación: Remoja la avena en agua por 5 min. Pon la leche vegetal y espinaca a moler en la licuadora.

Añade en una cazuela la leche y llévala hasta el punto de hervor, agrega la avena y el polvo de matcha y baja a fuego lento. Dale vueltas a la avena cada 2-3 min para evitar que se pegue.

Cuando tengas la consistencia de una masa y ya no se vea agua sácala y colócala en un plato o bowl. Añade los berries, chía activada y el coco, disfruta.

COLACIÓN MEDIA MAÑANA

*Añade tú Seed Cycling (1 cucharada de linaza y calabaza) con 3/4 de taza de yogurt griego orgánico, yogurt de coco orgánico o kéfir y 1 taza de tu mix de berries que tienes preparado.

Martes

Comida

Sopa Súper Booster

Calienta la porción de tu sopa y consume.

Brochetas de res con pimiento

Ingredientes:

150 gr de res, para cortar en cubos
Aceite de coco 1 cdta
1 Pimiento verde en pedazos
1/4 de cebolla cortada en cuadros
2 Limones (el jugo)
1/2 Naranja
1/4 Taza de perejil finamente picado
Sal de mar y pimienta al gusto
Palillos para brochetas

Preparación: Cortar la res en cubos grandes para las brochetas. En un recipiente mezclas todos los ingredientes con el jugo de limón y naranja y lo puedes sazonar con especias al gusto (romero, tomillo etc).

Después pones 1 cubo de pollo, 1 cebolla 1 pimiento hasta llenar tu palitos. Los puedes meter al horno 10 min y voltear o hacerlas en el sartén hasta que la res este bien cocida. Decorar con el perejil y servir.

COLACIÓN LIBRE

*Colación libre del listado, solamente si tienen hambre, si no, no es necesaria, debes aprender a escuchar y conectar con tu cuerpo

Cena

Tostadas de champiñones al ajillo

Ingredientes:

Champiñones 1 tza
Aceite de oliva 1 cdta
Dientes de ajo 2
Perejil fresco al gusto
Sal de mar y pimienta al gusto
Jugo de 1 limón
Una pizca de pimienta cayena (opcional)
3 Tostadas horneadas

Preparación: Lava y desinfecta los champiñones y colocándolos en un bowl con el jugo de limón. Los picamos si son grandes o los dejamos si es del champiñón de tamaño pequeño. Por otra parte ponemos al fuego una cazuela de fondo grueso con el aceite y los ajos laminados o picaditos. Los doramos muy ligeramente y añadimos los champiñones y la sal, puedes añadir la pimienta cayena o no en este momento.

Ponemos a fuego mediano durante 10 minutos y cuando pase el tiempo subimos el fuego a fuerte y dejamos que se cocinen durante cinco minutos más, removiendo para que los champiñones se cocinen por igual. Añade los champiñones a tus tostadas y espolvorea con perejil.

Antes de dormir

Leche dorada

Calienta tu porción de leche (250 ml), añade una pizca de canela molida por encima y disfruta.

Miércoles

Al despertar _____

- Un vaso de 300 ml de agua natural al tiempo.
 - 10 min después 1 taza de agua caliente con limón y media cucharadita cafetera de aceite de coco.
-

Antes del desayuno _____

Shot de pera y jengibre

Toma únicamente 1 porción del shot de pera y jengibre.

.....

Desayuno _____

Jugo verde 3

Toma una porción de tu jugo previamente preparado (250 ml)

Toast de pavo con hummus y jitomate

Ingredientes:

- 2 Rebanadas de pechuga de pavo
- 2 Rebanadas de pan Ezequiel
- 2 Cdas de hummus
- 1 Jitomate
- Hierbas para decorar (pimienta, perejil, tomillo, etc.)

Preparación: Pon a tostar el pan Ezequiel. Unta el pan con hummus. Cubre con la pechuga de pavo y rebanadas de jitomate. Decora con pimienta molida y hierbas al gusto.

COLACIÓN MEDIA MAÑANA

*Añade tú Seed Cycling (1 cucharada de linaza y calabaza) con 3/4 de taza de yogurt griego orgánico, yogurt de coco orgánico o kéfir y 1 taza de tu mix de berries que tienes preparado.

Miércoles

Comida

Arroz salvaje con vegetales

Sirve tu porción de arroz salvaje con vegetales

Pollo masala y espinacas

Ingredientes:

120 gr de pechuga de pollo
2 Cdas harina de garbanzo o integral
4 Champiñones cremini en rodajas

Ingredientes: 1 Echalote pequeño (en el caso de tener que reemplazar, puede emplearse parte blanca del puerro y ajo, bien picados)

Ingredientes:

1 Diente de ajo
1/2 Taza caldo de pollo o de huesos
1 Taza de espinaca

Preparación: Sazone con 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta negra. Cubra ligeramente la pechuga de pollo con harina. Caliente 1 cucharada de aceite de aguacate en una sartén grande a fuego medio y cocine el pollo hasta que esté dorado, de 4 a 5 minutos por lado; transferir a un plato. Mientras se cocina el pollo, pique finamente la echalote y el ajo. Agregue 1 cucharada de aceite al mismo sartén. Cocine los champiñones cremini en rodajas a fuego medio-alto, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén dorados, 5 minutos.

Agrega la chalota picada y el ajo. Sazone con 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida; cocine 2 minutos. Agregue el caldo de pollo al sartén junto con el pollo dorado y sus jugos y cocine a fuego lento hasta que el líquido se reduzca a la mitad, 4 minutos. Espolvorea con perejil picado. Servir con espinacas salteadas

COLACIÓN LIBRE

*Colación libre del listado, solamente si tienen hambre, si no, no es necesaria, debes aprender a escuchar y conectar con tu cuerpo

Cena

Panque de zuchinni y cacao

Sirve la porción de tu panque correspondiente y disfruta, puedes calentarlo o comer en frío.

Antes de dormir

Leche dorada

Calienta tu porción de leche (250 ml), añade una pizca de canela molida por encima y disfruta.

Jueves

Al despertar _____

- Un vaso de 300 ml de agua natural al tiempo.
 - 10 min después 1 taza de agua caliente con limón y media cucharadita cafetera de aceite de coco.
-

Antes del desayuno _____

Shot de apio y cúrcuma

Toma únicamente 1 porción de tu shot apio cúrcuma, previamente

.....

Desayuno _____

Jugo verde 4

Toma una porción de tu jugo previamente preparado (250 ml)

Wrap de huevo y tomate

Ingredientes:

- 3 Tortillas de nopal
- 4 Jitomates cherries
- 2 Cdas de rúcula
- 2 Huevos
- Cebolla morada al gusto
- 1/2 Aguacate
- Sal de mar

Preparación: Lava los tomates y cortarlos en cuartos. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Bate los huevos, cocinalos en una sartén antiadherente a fuego suave durante 5-6 minutos removiendo a menudo hasta obtener unos huevos revueltos no muy cocidos.

Calienta las tortillas y unta cada tortilla con un poco de aguacate, añadir huevo revuelto, cebolla picada, tomates cherry y rúcula, dobla los bordes de derecha e izquierda y enrollar apretando bien. Calienta en una sartén y sirve.

COLACIÓN MEDIA MAÑANA

*Añade tú Seed Cycling (1 cucharada de linaza y calabaza) con 3/4 de taza de yogurt griego orgánico, yogurt de coco orgánico o kéfir y 1 taza de tu mix de berries que tienes preparado.

Jueves

Comida

Sopa de fertilidad

Calienta la porción de tu sopa y consume.

Filete dorado en salsa pesto

Ingredientes:

1 cdta de aceite de aguacate
Pescado 120 gr
Pimienta de cayena
Semillas de hemp
Chile de árbol opcional

Para el pesto:

15 Piñones
2 Cdts de albahaca
1 Diente de ajo
3 Cdts de requesón
1/2 Cdta de sal de mar
2 Cditas de aceite de oliva

Preparación: Sofríe en un sartén el pescado. Coloca en un plato, dora los piñones en un sartén a fuego medio. Deja enfriar y licua en un procesador los piñones, la albahaca, el ajo, el queso, sal y el aceite de oliva. Vierte el pesto sobre el pescado y mezcla de forma envolvente. Decora espolvoreando las semillas de hemp y chile de árbol al gusto. Acompaña con 1 taza de quinoa cocida, puedes añadirla a la mezcla o por separado.

COLACIÓN LIBRE

*Colación libre del listado, solamente si tienen hambre, si no, no es necesaria, debes aprender a escuchar y conectar con tu cuerpo

Cena

Smoothie peanut green power

Toma tu porción de Smoothie peanut green power y añade canela de topping.

.....

Antes de dormir

Leche dorada

Calienta tu porción de leche (250 ml), añade una pizca de canela molida por encima y disfruta.

Viernes

Al despertar

- Un vaso de 300 ml de agua natural al tiempo.
- 10 min después 1 taza de agua caliente con limón y media cucharadita cafetera de aceite de coco.

Antes del desayuno

Shot de pera y jengibre

Toma únicamente 1 porción del shot de pera y jengibre.

Desayuno

Jugo verde 3

Toma una porción de tu jugo previamente preparado (250 ml)

Toast de ricotta con frutos rojos

Ingredientes:

2 Pan Ezequiel
Canela 1 pizca
3 Cdas de requesón orgánico
1/2 taza de berries mixtos

Preparación:

Poner a tostar el pan en una sartén con un poco de ghee. Añadir el requesón a tu pan y los frutos rojos sobre el pan. Espolvorear un poco de canela.

COLACIÓN MEDIA MAÑANA

*Añade tú Seed Cycling (1 cucharada de linaza y calabaza) con 3/4 de taza de yogurt griego orgánico, yogurt de coco orgánico o kéfir y 1 taza de tu mix de berries que tienes preparado.

Comida

Ensalada de berros

Ingredientes:

Berros frescos 1/2 taza
4 tomates cherries
Cebolla
Jugo de Limón
Aceite de Oliva 1 cdta
Sal de mar a gusto

Preparación:

Primero tomamos los berros y los lavamos muy bien con agua fresca de la llave, deja los berros listos en un recipiente. Tomamos los tomate cherry, los lavamos muy bien y agregamos a nuestra preparación. En esta ocasión es importante que los tomates se agreguen con cáscara, agregamos ahora la cebolla, picándola en tiras estilo juliana. Finalizamos agregando jugo de limón, aceite de oliva y sal.

Viernes

Comida

Calabazas rellenas de carne molida

Ingredientes:

1 Calabaza
2 Cdas aceite de coco
120 gr de carne de res molida
Sal de mar
1/2 Cdita pimienta negra
1/2 Cdita de canela

Ingredientes:

1 Cdita polvo de ajo
1 Cdita cebolla en polvo
1 Cdita pimentón dulce
1 Cdita comino molido
1/2 Cdita tomillo seco

Preparación: Precaliente el horno a 180° C. Lava la calabaza y con un cuchillo, corta la calabaza por la mitad. Saca la pulpa y las semillas, reservando las semillas para las semillas de calabaza asadas. Coloque la calabaza, con el corte hacia abajo, sobre la bandeja para hornear preparada. Hornee hasta que esté blanda. Mientras las calabazas se hornean, prepara el relleno. Calienta el aceite de coco en una sartén grande y profunda a fuego medio-alto. Agregue la carne molida y cocine hasta que ya no esté cruda, revolviendo para romper la carne mientras se cocina, aproximadamente 5 minutos.

COLACIÓN LIBRE

*Colación libre del listado, solamente si tienen hambre, si no, no es necesaria, debes aprender a escuchar y conectar con tu cuerpo

Cena

Rollitos primavera

Ingredientes:

2 Láminas de papel de arroz
4 Hojas de hojas verdes
(espinaca, acelga, kale)
4 Cdas de hummus

Ingredientes:

1/4 Taza de betabel rallado
1/2 Pimiento rojo en bastones
Salsa aminos o Tamari

Preparación: Prepara tus vegetales cortando como lo indica la receta. En un bowl grande, coloca agua tibia, puedes calentarla ligeramente en la estufa. Ahí remoja las hojas de papel de arroz hasta que estén suaves. Transfiere a una tabla de cortar, pero asegúrate que esté húmeda, ya que tu papel de arroz se puede quedar pegado a la tabla si no tiene agua. Coloca tus hojas verdes y encima coloca unas cucharadas de hummus, encima coloca betabel rallado, chile dulce o el vegetal que hayas elegido. Puedes utilizar también pepino, zanahoria y aguacate, son excelentes opciones para este platillo. Enrolla de adelante para atrás, ya que hayas llegado a la mitad, dobla los extremos hacia adentro y continúa enrollando.

Antes de dormir

Leche dorada

Calienta tu porción de leche (250 ml), añade una pizca de canela molida por encima y disfruta.

Sábado

Al despertar _____

- Un vaso de 300 ml de agua natural al tiempo.
 - 10 min después 1 taza de agua caliente con limón y media cucharadita cafetera de aceite de coco.
-

Antes del desayuno _____

Shot de apio y cúrcuma

Toma únicamente 1 porción de tu shot apio cúrcuma, previamente

.....

Desayuno _____

Jugo verde 4

Toma una porción de tu jugo previamente preparado (250 ml)

Smoothie peanut green power

Toma tu porción de Smoothie peanut green power y añade canela de topping.

COLACIÓN MEDIA MAÑANA

*Añade tú Seed Cycling (1 cucharada de linaza y calabaza) con 3/4 de taza de yogurt griego orgánico, yogurt de coco orgánico o kéfir y 1 taza de tu mix de berries que tienes preparado.

Comida _____

Sopa Súper Booster

Calienta la porción de tu sopa y consume.

Sábado

Comida

Ensalada arcoíris

Ingredientes:

Lechuga orejona
Cebolla rebanada en medias lunas
Betabel rallado
1 Naranja pelada
5 Jitomates cherry

Ingredientes:

Germinados
Jícama
Aceite de oliva extra virgen 1 cdta.
Jugo de limón

Preparación: En un bowl agrega todos los ingredientes y mézclalos. Haremos una vinagreta con el aceite de oliva y el jugo de limón y agrega a la ensalada. Sirve (tienes que formar 1 taza de mix de verduras y después añadir la naranja y la vinagreta).

Camarones al ajillo

Ingredientes:

6 Piezas medianas de camarón
2 Dientes de ajo
2 Cdas de ghee
1 Cda de perejil picadito

Ingredientes:

Sal del himalaya
Pimienta negra al gusto
1 Cda de paprika

Preparación: Para el camarón, pica bien pequeño los ajos y el perejil. Limpia los camarones eliminando la cascara, las patas y la cabeza, haz un corte en la parte superior por todo el borde y lava bien. Coloca en una sartén el ghee y sofríe el ajo hasta dorar. Agrega los camarones y condimenta con sal, paprika, pimienta negra y cocina. Una vez listos, mezcla con la ensalada y disfruta. Acompaña con 4 tostadas horneadas

COLACIÓN LIBRE

*Colación libre del listado, solamente si tienen hambre, si no, no es necesaria, debes aprender a escuchar y conectar con tu cuerpo

Cena

Huarache de nopal

Ingredientes:

2 Pencas de nopal
1/2 taza de champiñones
Cebolla al gusto
1 cda de cilantro picado

Ingredientes:

Chile serrano opcional para servir
Sal de mar al gusto
Aceite de coco 1 cdta.
Queso panela 40 gr

Preparación: Coloca los nopales al sartén y ásalos. Por otro lado sofríe los champiñones y cocina hasta que estén bien asados. Coloca el queso panela sobre cada nopal, encima champiñones, chile y cilantro, disfruta.

Antes de dormir

Leche dorada

Calienta tu porción de leche (250 ml), añade una pizca de canela molida por encima y disfruta.

Domingo

Al despertar _____

- Un vaso de 300 ml de agua natural al tiempo.
 - 10 min después 1 taza de agua caliente con limón y media cucharadita cafetera de aceite de coco.
-

Antes del desayuno _____

Shot de pera y jengibre

Toma únicamente 1 porción del shot de pera y jengibre.

.....

Desayuno _____

Jugo verde 3

Toma una porción de tu jugo previamente preparado (250 ml)

Banana rolls

Ingredientes:

- 2 tortillas integrales (medianas o grandes)
- 1 Plátano
- Mantequilla de maní 2 cdas

Preparación: Unta a las tortillas mantequilla de maní para cubrir toda la tortilla, teniendo cuidado de cubrir las orillas porque estas son las que se van a pegar cuando formemos el rollo.

Partir el plátano a lo largo en 2 y poner en cada tortilla. Empezar a enrollar, tratando que quede apretado. Cortar el rollo en rodajas, y servirlo.

COLACIÓN MEDIA MAÑANA

*Añade tú Seed Cycling (1 cucharada de linaza y calabaza) con 3/4 de taza de yogurt griego orgánico, yogurt de coco orgánico o kéfir y 1 taza de tu mix de berries que tienes preparado.

Domingo

Comida

Poke de spicy tuna con arroz salvaje y vegetales

Ingredientes:

Arroz salvaje de tu meal prep
120 gr de medallón de atún
3 Cdas de kéfir cremoso o yogurt griego fage
1 1/2 de aceite de sésamo
1 Cda de salsa Sriracha
1 1/2 Cda de cebollin
1/2 Cdita de jugo de limón
Sal de mar y pimienta negra

Ingredientes:

2 Cdas de aceite de sésamo
2 Cdas de tamari
1 Cda de jugo de piña
1/2 Cdita de Sriracha
1 Cdita de tahini
1 Cdita de jugo de limón
1 Cdita de jengibre fresco rallado
1 Diente de ajo

Preparación: -Sazone los filetes de atún con sal y pimienta. Agregue aceite de sésamo a una sartén junto con el atún y dore los filetes a fuego medio / alto durante aproximadamente 45 segundos por cada lado o hasta que estén ligeramente dorados por fuera.

Para el kéfir cremoso, mezcle la mayonesa, la sriracha, las cebolletas y el jugo de limón y pica los filetes de atún en cubos de 1/2 de pulgada y agréguelos a la mayonesa, mezclando hasta que estén completamente cubiertos. Enfriar en el frigorífico hasta el momento de servir. Para la vinagreta, batir todos los ingredientes en un tazón pequeño. Vierta el arroz salvaje , cubre con atún picante. Rocíe con vinagreta y espolvoree con semillas de sésamo y cebollas verdes.

COLACIÓN LIBRE

*Colación libre del listado, solamente si tienen hambre, si no, no es necesaria, debes aprender a escuchar y conectar con tu cuerpo

Cena

Panque de zuchinni y cacao

Sirve la porción de tu panque correspondiente y disfruta, puedes calentarlo o comer en frío.

.....

Antes de dormir

Leche dorada

Calienta tu porción de leche (250 ml), añade una pizca de canela molida por encima y disfruta.



Colaciones

SEMANA 5

Jas
health
coach

| My wish is to be
Pregnant

Lista de Colaciones

dulces

***Recetas fáciles no más de 3 o 4 pasos sencillos que no tomen mas de 15 min.**

.....

Durazno asado

Ingredientes:

1 Durazno
1 Cda de queso ricota (requesón)
Almendra fileteada
Canela

.....

Preparación: Asa en el comal tu durazno y una vez listo añade el queso, almendra y canela al gusto.

.....

Yogurt barks

Ingredientes:

1 Taza de yogurt griego o kéfir cremoso
1/4 de taza Chocolate 80% o cacao nibs
1/4 de nueces
1/2 taza de Berries
Crema de almendras
2 Cdas de miel cruda

.....

Preparación: Mezcla el yogurt con la miel y las nueces. Extiende en una charola de silicón para hornear o en papel encerado. Pon de topping el chocolate y las berries. Con un cuchillo haz listones o hilos con la crema de almendra. Por ultimo espolvorea con coco rallado. Mete al congelador por 2 hrs. Sácalo y pártelo en pedazos y reserva en bolsita en el congelador para cuando quieras comerlos.

.....

Panditas rojos

Ingredientes:

1 Sobre gelatina sin azúcar
sabor fresa o cereza (frutevia)
2 Sobres grenetina (14 gr)
1 Lt de agua hirviendo
Tajín bajo en sodio o chile en polvo

.....

Preparación: Mezcla primero la gelatina y la grenetina. Agrega el agua hirviendo y mezcla muy bien para que no queden grumos. Vierte en moldes de silicón y agrega un poco de tajín por arriba.

Refrigera hasta que cuaje y se ponga durito (aprox 1 hora) y listo. Desmoldea y guárdalas en el refri. Disfruta tus gomitas.

.....

● **Puedes combinar colaciones siempre y cuando sean del mismo tipo de fase (fase lútea o fase folicular).**

.....

Lista de Colaciones

dulces

***Recetas fáciles no más de 3 o 4 pasos sencillos que no tomen mas de 15 min.**

.....

Plaquitas de amaranto

Ingredientes:

1 Taza de semillas de amaranto
1 Taza de frutos secos (nueces, almendras, pasas, pistaches o lo que más te guste)
Miel cantidad suficiente
Canela a gusto

Preparación: Corta los frutos secos y mézclalos con el amaranto. Agrega la canela o las especias que gustes. Ve poniendo la miel poco a poco hasta que se forme una masa un poco pegajosa pero no demasiado.

Prepara una placa para horno con papel de hornear y pon la mezcla ahí. Hornea a temperatura media hasta que esté dorado y seco. Luego de que se enfríe, corta las barritas y guárdalas en un recipiente hermético.

.....

Coated energy balls

Ingredientes:

1/2 Lt de avena en copos
2 Cdtas de peanut butter sin azúcar
1 Cda miel de abeja
Un chorrito de vainilla
1 taza de frambuesa congelada
1/2 taza de yogurt griego
Vainilla

Preparación: Lo mezclas todo con las manos y formas las bolitas. En una charola con papel encerado o aluminio con aceite de coco las vas a colocar y meter al congelador en lo que haces el coating.

Licúa las frambuesas congeladas + yogurt griego sin azúcar + vainilla. Una vez lista la mezcla, saca las bolitas de y cúbreelas. Vuélvelas a meter y listo

.....

- **Puedes combinar colaciones siempre y cuando sean del mismo tipo de fase (fase lútea o fase folicular).**
-

Lista de Colaciones

saladas

***Recetas fáciles no más de 3 o 4 pasos sencillos que no tomen mas de 15 min.**

Pepinos con dip de nueces

Ingredientes:

6 Nueces remojadas
2 Cdas de salsa tamari
1/3 Taza de cebolla blanca
1/2 Zanahoria
1/2 Tallo de apio
1 Pizca de sal de mar
1 Pepino

Preparación: Mezclar todo excepto la salsa tamari en la licuadora. Una vez que ya tienes una pasta agrega la salsa tamari y volver a licuar. Cortar los pepinos en rodajas gruesas (para que parezcan galletas) y untar con el dip y servir.

Palomitas con pimienta

Ingredientes:

1/2 taza de maíz palomero
Aceite de coco o ghee
Sal del himalaya
Pimienta cayena (opcional)

Preparación: Coloca el maíz palomero en una cacerola grande que tenga tapa, añade el aceite de coco y mezcla bien a fuego bajo. Agrega la sal e incorpora, sube a fuego medio alto y al comenzar los primeros estallidos, tapa, tras 2 a 3 minutos estarán listas sigue removiendo la cacerola Al final puedes agregar la pimienta y mezclar ahí mismo con la tapa. Servir calientitas con un poco de limón.

Hummus con apio

Ingredientes:

1 Taza de Garbanzos cocidos (de preferencia no de lata)
1 Limón (el jugo)
2 Cdas de Aceite de Oliva Extra Virgen
1 Cda tahini (opcional)
1/4 Cda. de Comino
3/4 cdita Sal de mar del Himalaya

Preparación: Todo a la licuadora o procesador de alimentos.

- **Puedes combinar colaciones siempre y cuando sean del mismo tipo de fase (fase lútea o fase folicular).**

Lista de Colaciones

saladas

***Recetas fáciles no más de 3 o 4 pasos sencillos que no tomen mas de 15 min.**

.....

Raspado de fresa

Ingredientes:

1 Taza de fresas
Hielo
Tajín en polvo bajo en sodio
Limón

Preparación: Solo licua las fresas congeladas y añades un poquito de hielo y tajín bajo en sodio.

.....

Dip de cilantro y aguacate

Ingredientes:

Medio aguacate
1 Puño de cilantro fresco
1 Diente de ajo
Jugo de 1 limón (o más si así lo deseas)
1 Pizca de Eneldo (opcional)
3 Cdas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto.

Preparación: Colocar todos los ingredientes en un procesador o licuadora hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.

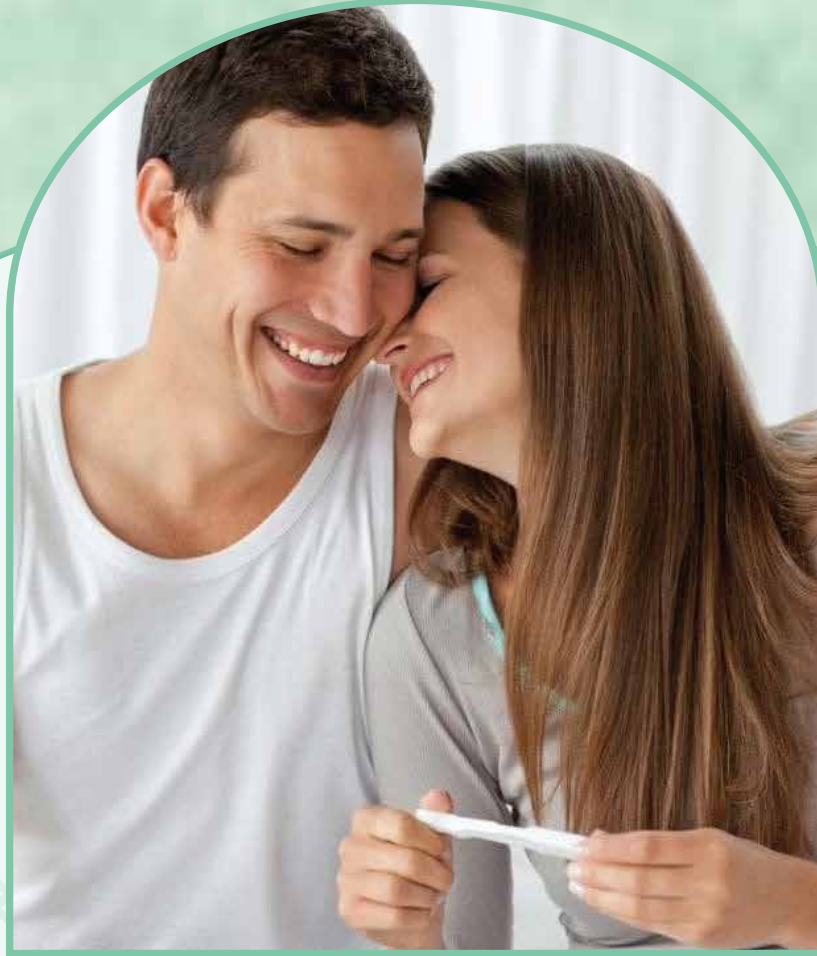
Colocar al menos media hora antes de servir en el refri para que este frio a la hora de servirlo y listo.

.....

- **Puedes combinar colaciones siempre y cuando sean del mismo tipo de fase (fase lútea o fase folicular).**
-

Yaz
health
coach

| My wish is to be
Pregnant



PROGRAMA 2022

www.healthcoachyaz.com

 Raíces by Health Coach Yaz

 @Health Coach Yaz