



MENÚ SOYNUTRITOP FASE II (3 MESES)

En esta fase vamos a continuar con los mismos principios que en la fase I (ayuno, disociación y recomendaciones generales), sin embargo, vamos a potenciar la disociación de los alimentos y realizaremos una estructura de alimentación tomando un alimento como base al día (UN ALIMENTO PROTAGONISTA), de forma rotatoria, para poder potenciar las diferentes vías metabólicas.

El esquema consiste en:

1 día **CARBOHIDRATOS** no refinados (como almidón resistente).

1 día **LEGUMBRES** como almidón resistente.

1 día **PROTEÍNAS** de buena calidad.

1 día **GRASAS** esenciales.

CARBOHIDRATOS

Estos días nuestra ingesta será alta en carbohidratos, moderada en proteínas y baja en grasas.

LEGUMBRES

Estos días nuestra ingesta será alta en legumbres, moderada en proteínas y baja en grasas.

PROTEÍNAS

Estos días nuestra ingesta será alta en proteínas, moderada en grasa y muy baja en carbohidratos de bajo índice glicémico.

GRASAS

Estos días nuestra ingesta será alta en grasas esenciales, moderada en proteína y baja-moderada en carbohidratos.





MENÚ SOYNUTRITOP FASE II (3 MESES)

CARBOHIDRATOS EJEMPLO:

1. TÉ DIGESTIVO: rooibos / agua mineralizada con jengibre y limón.

DESAYUNO:

* Avena cocida en hojuelas + una taza de leche de almendras + una tasa de frutas de bajo índice glicémico (frambuesa, fresas, moras, cereza, ciruela, kiwi).

* Ó 1 tostada de pan integral (sin gluten, sin lactosa) + aceite de oliva + lonchas de jamón, pollo, pavo.

MEDIA MAÑANA: una pieza de fruta

COMIDA:

* Arroz/patata/pasta + verdura cruda o cocida.

MEDIA TARDE (MERIENDA):

Frutos secos.

Yogurt vegetal

CENA:

* proteína (Huevos, pavo, pescado, cerdo) + verdura cocida y aceite de oliva





MENÚ SOYNUTRITOP FASE II (3 MESES)

LEGUMBRES EJEMPLO:

TÉ DIGESTIVO: rooibos / agua mineralizada con jengibre y limón.

DESAYUNO:

* 1 tostada de pan integral (sin gluten, sin lactosa) + aceite de oliva + lonchas de jamón, pavo.

MEDIA MAÑANA: una pieza de fruta

COMIDA:

* Legumbres + verdura cruda o cocida

MEDIA TARDE (MERIENDA):

Frutos secos.

Yogurt vegetal.

Batido de proteína.

CENA:

* Legumbre como almidón resistente (VER NUESTRO ARTÍCULO EN EL BLOG) + verdura cocida y aceite de oliva





MENÚ SOYNUTRITOP FASE II (3 MESES)

PROTEÍNAS

Este día no debes consumir nada de fruta, ni yogurt.

1. TE DIGESTIVO: rooibos / agua mineralizada con jengibre y limón

DESAYUNO:

* Dos huevos + ½ aguacate + champiñones + aceite de oliva.

MEDIA MAÑANA: frutos secos (almendras, avellanas, cacahuetes)

Paté con palitos de

verdura Huevo

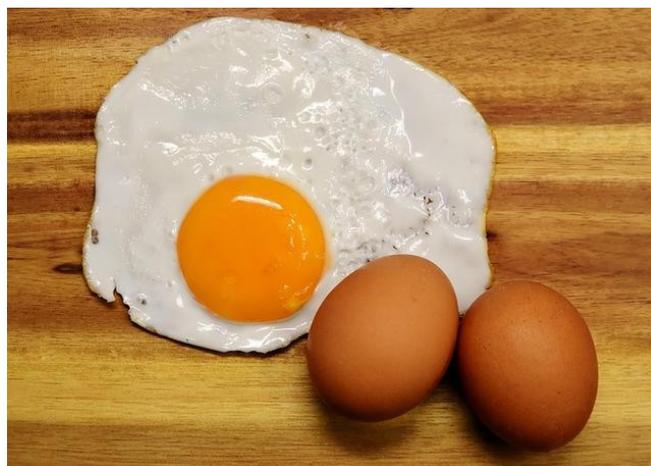
cocido

MERIENDA:

Batido de proteína sin fruta.

Embutido/jamón/Atún.

COMIDA Y CENA: Proteína + verdura





MENÚ SOYNUTRITOP FASE II (3 MESES)

GRASAS

1. **TE DIGESTIVO:** rooibos / agua mineralizada con jengibre y limón

DESAYUNO:

- * Tostada de pan integral (sin gluten, sin lactosa) de salmón/proteína, con aceite de oliva

MEDIA MAÑANA: Aceitunas (6-10 unidades) o una pieza de fruta

MERIENDA

Frutos secos.

COMIDA/CENA: Pescado/proteína + verdura + aceite de oliva





MENÚ SOYNUTRITOP FASE II (3 MESES)

DURANTE TODO EL DÍA DEBES TOMAR AGUA MINERALIZADA (O AGUA DE LA JARRA) O LA PUEDES PREPARAR DE LA SIGUIENTE MANERA, INGREDIENTES:

Agua del tiempo.

Limón (1/2 limón).

Bicarbonato de sodio (una pizca).

Sal rosa del Himalaya no refinada (una pizca).

Canela en rama (1 porción/ opcional).

Una ramita de hierbabuena/jengibre (opcional).

El agua del grifo o de botella no contiene todos los minerales necesarios, por eso es necesario enriquecerla.

PREPARACIÓN:

Lo mezclas todo en 1.5 -2 Litros de agua y lo tomas durante todo el día, lejos de las comidas.

RESUMEN

	DÍA CARBOHIDRATO (1 DÍA)	DÍA LEGUMBRES (1 DÍA)	DÍA PROTEÍNA (1 DÍA)	DÍA GRASA (1 DÍA)
AL DESPERTAR 6-7 AM	TÉ	TÉ	TÉ	TÉ
DESAYUNO 8 AM	AVENA TOSTADA	TOSTADA	2 HUEVOS/LONCHAS DE POLLO/PAVO/JAMÓN	TOSTADA DE SALMÓN CON ACEITE DE OLIVA
MEDIA MAÑANA 11 AM	FRUTA	FRUTA	AGUACATE PATÉ HUEVO COCIDO	ACEITUNAS (6-10 PIEZAS)
COMIDA 12:30 -2:30 PM	ARROZ BASMATI INTEGRAL PASTA INTEGRAL PATATA + VERDURA + GRASA ESENCIAL	LEGUMBRE COMO ALMIDÓN RESISTENTE/VERDURA	200 GR. DE PROTEÍNA ELEGIDA + VERDURA + GRASA ESENCIAL	200 GR. DE PROTEÍNA PESCADO + VERDURA + GRASA ESENCIAL
MEDIA TARDE 4:30-5:00 PM	FRUTOS SECOS 1 PIEZA DE TOMATE/ZANAHORIA CON HUMMUS FRUTA	FRUTOS SECOS/ YOGURT/BATIDO DE PROTEÍNA	BATIDO DE PROTEÍNA + 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO.	YOGURT KEFIR/ GRIEGO NATURAL/ FRUTA
CENA 7:30-8:00 PM	200 GR. DE PROTEÍNA ELEGIDA + VERDURA + GRASA ESENCIAL	LEGUMBRE COMO ALMIDÓN RESISTENTE/VERDURA	100 GR. DE PROTEÍNA ELEGIDA + VERDURA + GRASA ESENCIAL	100 GR. DE PROTEÍNA ELEGIDA + VERDURA + GRASA ESENCIAL



MENÚ SOYNUTRITOP FASE II (3 MESES)

- Tomar agua de la jarra o mineralizada durante todo el día, fracciones pequeñas.
- Hacer 15 o 20 minutos de caminata diaria + los estiramientos del cuerpo, respirando profundamente.
- Procurar dormir 7 horas y estar en la cama antes de las 10-11 pm



*Las imágenes usadas en el documento anterior son de uso gratuito descargadas de la plataforma:
<https://pixabay.com/es/>

COPYRIGHT © 2024 SOYNUTRITOP - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.