

salud&balance[®]

EQUILIBRIO NATURAL

Descubre una version mas
saludable de ti misma

reset saludable

con rotación de carbohidratos

MUESTRA DE UN CICLO DE 3 DÍAS CON
MENÚ Y RECETAS

*Catalina
Londono*

@saludybalance



EQUILIBRIO
NATURAL
By: CATALINA LONDOÑO

Hola! Soy Catalina! Trabajo como Coach de Nutricion Integral desde hace 10 años, durante los cuales he podido guiar a cientos de mujeres como TU a tomar control de su salud por medio de la alimentación consciente.

Cuando limpiamos la dieta y empezamos a comer conscientemente logramos transformarnos y empoderarnos.

Entre muchos otros beneficios:

- ⓧ DESARROLLAMOS UNA MEJOR RELACIÓN CON NOSOTRAS MISMAS Y CON LOS ALIMENTOS
- ⓧ LOGRAMOS CONTROLAR LA ANSIEDAD
- ⓧ SENTIMOS MÁS ENERGÍA FÍSICA Y MENTAL
- ⓧ BAJAMOS DE PESO Y APRENDEMOS A MANTENERLO MIENTRAS ESCUCHAMOS NUESTRO CUERPO
- ⓧ APRENDEMOS A MANEJAR CON CRITERIO LA ALIMENTACIÓN DE NUESTRAS FAMILIAS
- ⓧ LOGRAMOS BAJAR Y MANTENERNOS, YA QUE VAMOS DESCUBRIENDO UN ESTILO DE VIDA SOSTENIBLE

Catalina Londoño



Con tanta información disponible y a veces errada y contradictoria, el tema de la alimentación se puede volver muy complejo.

Pero, estoy acá para garantizarte que NO tiene que ser así.

Con mis planes grupales de Rotación de Carbohidratos y alimentación consciente aprendes muchísimo sobre nutrición y sobre ti misma.

Es un método mediante el cual no es necesario dejar los carbohidratos del todo y con el cual aprendes a combinar tus alimentos de manera deliciosa, fácil y saciadora, mientras vuelves tu metabolismo más flexible y rápido.

ESTE PLAN DE TRES DÍAS es un abrebocas para lo que son los planes en grupo.

Quiero que tengas una idea de cómo son las comidas y como rotamos los carbohidratos, pero, recuerda que cuando hacemos estos retos en vivo, tienes mi acompañamiento y coaching de manera DIARIA.



¿CÓMO LO LOGRAMOS?

Este plan mezcla principios de alimentación saludable y consciente, dietas de eliminación, ayuno intermitente básico y la rotación de carbohidratos.

Vamos a eliminar todos los alimentos que pueden ser problemáticos o potencialmente inflamatorios para dar descanso al aparato digestivo y al sistema inmunológico, y reducir la inflamación a nivel general.

También vamos a incluir muchos vegetales para llenarnos de nutrientes y fibra, ayudar a saciarnos y apoyar la labor natural de desintoxicación que tiene nuestro cuerpo.



@saludybalance

s&b

REGLAS GENERALES

1. Iniciar el día con 1-2 vasos de agua filtrada y de buena calidad. Evitar aguas de botellas de plástico.
2. Comer 3 buenas comidas al día, no debemos aguantar hambre.
3. Meriendas solo si son necesarias y de las opciones especificadas.
4. Tomar agua en abundancia y de acuerdo a nuestro peso (la mitad de nuestro peso en onzas es lo mínimo) Ej: Si pesas 160 libras, tomarías mínimo 80 onzas de agua.
5. El consumo de agua se puede apoyar con aguas aromáticas o tés herbales.
6. Dejar un MÍNIMO de 12 horas entre la última comida del día y la primera del día siguiente. Es decir, mínimo 12 horas de ayuno. Si logras ayunar más largo durante estos días está bien, solo no abuses de las horas de ayuno todos los días en tu vida diaria.

¿Qué vamos a eliminar?

Azúcar, lácteos, trigo/gluten, maíz, soya, fritos, alcohol, cualquier producto o bebida de paquete, todo lo procesado, edulcorantes como nutrasweet o splenda, sodas de dieta o regulares, carnes rojas o procesadas, carne de cerdo.

¿Qué vamos a limitar?

¡EI CAFÉ! Solo 1 al día y aconsejo que sea orgánico, ya que el café es un cultivo que típicamente es bastante fumigado.

LO QUE VAMOS A INCLUIR:

1. Vegetales, muchos. Sobre todo los verdes. Vegetales crudos y cocinados.
2. Frutas: Frutos rojos, papaya (lechoza), piña, manzana, pera, limón, durazno y kiwi.
3. GRASAS SALUDABLES: ¡Claro! Aceite de aguacate, aguacates, aceite de coco, cocos, aceite de oliva, olivas, ghee, nueces y semillas. Compra nueces y semillas crudas o si están cocinadas que no contengan aceites añadidos.
4. Proteína: Pollo orgánico y de granja, pavo orgánico, pescado salvaje – PUBLIX: Salmón sock eye, haddock (pescado blanco), orange roughy (pescado blanco), sardina wild caught en aceite de oliva, trucha, corvina. Haz lo mejor que puedas según consigas.
5. Carbs: Yuca, plátano, sweet potato/ papa dulce/ camote, arroz, quinoa, leguminosas (lentejas, garbanzos, frijoles, etc)
6. Suplementos: Proteína de colágeno o COLÁGENO en polvo que sea de origen de vaca de pastura y que coma pasto. Marcas preferidas: BeX en los Estados Unidos y Colágeno Effekt en Colombia. Usa el código SALUDYBALANCE para descuentos siempre!

ROTACION DE CARBOHIDRATOS

Forma de comer:

Vamos a rotar los carbohidratos haciendo A,B,C,A,B,C,A (Esta sería la secuencia de una semana entera).

DÍAS A: Son muy bajos en carbohidratos.
COMEMOS PROTEÍNAS, GRASAS, VEGETALES

DÍAS B: Carbs moderados: PROTEÍNAS, GRASAS, VEGETALES y FRUTAS

DÍAS C: Carbs altos: PROTEÍNAS, GRASAS, VEGETALES, FRUTAS, CARBS COMPLEJOS



¿CÓMO DEBE LUCIR EL PLATO?

50% o más de vegetales, 50% el resto.

Así se ve una semana entera de rotación de carbohidratos:

LUNES: DÍA A (Bajos carbs)

MARTES: DÍA B (Carbs moderados- incluimos 2 porciones de fruta; las frutas tienen un contenido considerable de carbohidratos)

MIÉRCOLES: DÍA C (Carbs más altos - incluimos 2 porciones de fruta + 2 porciones de carbohidratos tipo papa, arroz, etc...)

JUEVES: DÍA A

VIERNES: DÍA B

SÁBADO: DÍA C

DOMINGO: DÍA A

MENÚ

DÍA A:

DESAYUNO:

Agua con limón o vinagre de cidra, 2 huevos con espinaca (también le puedes adicionar cebolla y tomate o champiñones), ½ aguacate hass.

Café negro con stevia + un scoop de proteína de colágeno, chorrito de leche de almendra o maní/cashew sin azúcar.

ALMUERZO:

Filete de Salmón de 80 - 100 gramos preparado al horno o en la sartén + champiñones y cebolla sofritas, coliflor o brócoli al horno o al vapor o al airfryer, ensalada de verdes abundantes con ½ aguacate hass, tomates, pepino, cilantro, apio/ celery, vegetales fermentados si te gustan (sauerkraut) cebolla roja o blanca, aceite de oliva (½ cucharada) + limón o vinagre de manzana. Té caliente al gusto.

Ver receta recomendada en sección de recetas al final como otra opción.

COMIDA:

Pavo orgánico molido en hamburguesas con zucchini, cebolla y zanahoria (se rallan los vegetales y se hacen bolitas con el pavo, y se sofríen). Ensalada con vegetales variados, una cucharada de nueces, 5 aceitunas, 2 palmitos y muchos verdes. Opcional:

Berenjena al horno preparada con un poquito de aceite de oliva, sal y ajo. La berenjena se deja en el horno hasta que se dore. Té de manzanilla caliente o té al gusto.

DÍA B

DESAYUNO:

Agua con limón o vinagre de cidra.

Batido con 2 medidas de colágeno, 1 taza de frutos rojos mixtos o fresas o blueberries/ arándanos o frambuesas, 2 cdas de nueces/semillas, 1 taza de leche de almendra SIN AZÚCAR y agua, ½ zucchini pelado, endulzar con stevia.

Si te gusta un batido más cremoso y espeso, aconsejo congelar las frutas y vegetales de antemano. También puedes controlar la cantidad de líquido para lograr la consistencia deseada. Para efecto espeso “smoothie bowl”, simplemente usas menos líquido y lo vas agregando poco a poco.

Café negro con stevia, chorrito de leche de almendra o merey sin azúcar o té caliente al gusto.

También puedes dejar el café para la media mañana.

ALMUERZO:

POLLO preparado al horno o en la sartén con cebollas, apio, pimentón. Espárragos al horno o a la sartén preparados con 1 cucharadita de aceite de oliva y ajo. Ensalada con ESPINACA, 1 taza de fresas, ½ aguacate hass, cebolla, pepino, cilantro, cebolla roja o blanca, limón o vinagre de manzana. Té al gusto.

Ver receta recomendada en sección de recetas al final.

Postre OPCIONAL: Cuadrado de chocolate negro; CACAO 70% o más o dejas la fruta de postre y no usas fruta en la ensalada.

COMIDA:

CREMA DE VEGETALES (espinaca, zucchini, puerro, coliflor); ensalada con verdes abundantes, vegetales crudos, una cucharada nueces + ½ cucharada de aceite de oliva + vegetales fermentados si tienes; 100 gramos de ATÚN en agua para tu ensalada o proteína blanca que tengas hecha; Té de manzanilla o té al gusto.

Ver receta recomendada en sección de recetas al final.





DÍA C

DESAYUNO:

Agua con limón o vinagre de cidra.

ALMUERZO:

PESCADO BLANCO preparado en la sartén con cebollas y ajo, adicionar perejil y limón para servir . Porción de yuca hervida o sweet potato o ½ plátano. Ensalada verde con aguacate y variedad de vegetales crudos. + vegetales fermentados.

Ver receta recomendada en sección de recetas al final.

Té al gusto.

POSTRE OPCIONAL Cuadrado de chocolate negro; CACAO 70% o mas.; o1 taza leche de cashew sin azúcar + 1 cucharada de cacao y stevia.

COMIDA:

Sopa de tomates con 100 gramos de pollo desmenuzado por encima y cilantro picado.

Té de manzanilla o té al gusto.

Ver receta recomendada en sección de recetas al final.

SNACKS PERMITIDOS

(USARLOS SÓLO SI ES NECESARIO)

Nota: Para evitar picos de insulina y dejar que el estómago digiera la comida anterior lo mejor posible, es ideal comer 3 comidas sin meriendas.

Es una práctica que beneficia tu metabolismo a largo plazo, pero escucha tu cuerpo y usa tu merienda según consideres necesario.

Día A: Vegetales al gusto y 2 cucharadas de nueces o semillas

Día A: Celery/ apio con 3 cucharadas de GUACAMOLE

Días B & C: Una taza de frutos rojos o manzana o pera medianas + 2 cucharadas nueces en los días B y C. Recuerda que NO hay fruta en el día A.

Días C: Zanahoria o celery con 3 cucharadas de hummus

Días C: 2 galletas de arroz con 2 cucharadas de hummus



Lista de compras

VEGETALES



¡TODOS!

Mira el menú y asegúrate de comprar los incluidos en el menú. Pero como son ilimitados, puedes consumir muchos de estos al gusto en ensalada, al horno, salteados etc.

- Espinac
- a Kale
- Lechugas
- Verdes mixtos
- Cilantro
- Perejil
- Zucchini
- Apio/ Celery
- Pepino
- Cebolla regular /Larga/Puerro
- Champiñones
- Tomate
- Berenjena
- Ajo
- Zanahoria
- Remolacha

- Rábanos
- Hierbas frescas para aliñar y hacer infusiones/té
- Coliflor
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollos
- Pimentones/Pimiento /Morrón
- Espárragos
- Hierbas frescas para aliñar y hacer infusiones/té

Arroz de coliflor congelado y otros vegetales congelados que te gusten para preparaciones rápidas y prácticas.

Las ensaladas deben ser una base de verdes grande (variarlos) y por encima ponerle variedad de otros vegetales.

Lee todo el menú para ajustar tu lista de compras semanal y a tus gustos. Puedo darte opciones de cambios de los menús si hay algo que te cae mal o no te gusta.

FRUTAS



Para los batidos son mejores congeladas. Si no consigues las compras, lavas y congelas.

Fresas frescas y/o congeladas

Piña

Manzanas o peras pequeñas

Kiwi

Arándanos/ Blueberries

Limón

Frutos rojos mixtos

Banano

Papaya

GRASAS SALUDABLES

Aguacate

Olivas

Aceite de aguacate

Mayonesa orgánica y hecha con aceite de oliva o de aguacate, coco rallado, crema de coco de lata (sin azúcar añadida)

Ghee (mantequilla sin lactosa)

Aceite de oliva

Aceite de coco

NUECES Y SEMILLAS

Debes comprarlas crudas y sin sal. U horneadas sin aceite (“dry roasted”) / y ojalá sin sal. Compra variedad ya que las usarás en batidos, ensaladas y como alternativa de merienda.

Almendras

Hazelnuts

Cashews/ Mery/Marañón

Semillas de girasol

Pistachos

Semillas de calabaza

PROTEÍNAS



- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <u>Pollo orgánico</u> | <input type="checkbox"/> | <u>Salmón salvaje</u> |
| <input type="checkbox"/> | <u>Pavo orgánico</u> | <input type="checkbox"/> | <u>Trucha</u> |
| <input type="checkbox"/> | <u>Pescado blanco preferiblemente salvaje</u> | <input type="checkbox"/> | <u>Pescado haddock</u> |

(Lo mejor que puedas lograr conseguir en tu país de procedencia). La proteína es muy importante en nuestra alimentación y debemos consumirla de la mejor calidad posible para minimizar el consumo de toxinas.

CARBOHIDRATOS

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | <u>Lentejas</u> | <input type="checkbox"/> | <u>Plátano</u> |
| <input type="checkbox"/> | <u>Garbanzos o Hummus</u> | <input type="checkbox"/> | <u>Papa</u> |
| <input type="checkbox"/> | <u>Arroz integral</u> | <input type="checkbox"/> | <u>Sweet potato</u> |
| <input type="checkbox"/> | <u>Quínoa</u> | <input type="checkbox"/> | <u>Yuca</u> |

Se comen 2 de los días en la noche (DÍA C, es día opcional, los que quieren rebajar más esta semana pueden alternar entre día A y día B).

OTROS

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <u>Huevos de pastura o gallina feliz ("organic, pasture raised")</u> | <input type="checkbox"/> | <u>Vegetales fermentados</u> |
| <input type="checkbox"/> | <u>Leche de almendra, cashew o coco sin azúcar</u> | <input type="checkbox"/> | <u>Vinagre de sidra crudo y con la madre</u> |
| <input type="checkbox"/> | <u>Stevia orgánica líquida o Stevia Sweet leaf o la más pura que consigan</u> | <input type="checkbox"/> | <u>Hummus</u> |
| <input type="checkbox"/> | <u>Té de manzanilla, verde, matcha, de diente de león (dandelion)</u> | <input type="checkbox"/> | <u>Guacamole</u> |
| <input type="checkbox"/> | <u>Hierbas variadas para hacer té y para condimentar (menta, albahaca, romero, orégano, perejil, cilantro etc..)</u> | | <u>(opcional para meriendas)</u> |

Recetas recomendadas

SALMÓN EN SALSA DE AGUACATE

Se asa el filete de salmón en una sartén bien caliente; le pones la sal al final.

Lo cubres con media porción de la siguiente salsa:

1 aguacate cortado en rodajas, ½ cebolla roja cortada en rodajas, 2 ajíes o chiles dulces cortados en cuadritos, el jugo de dos limones, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de cilantro fresco picado, sal al gusto.

Mezclas todo y lo sirves al momento con ensalada verde y vegetales calientes.

POLLO RICO Y FÁCIL

4 personas:

2 pechugas de pollo previamente cocidas y desmenuzadas.

Aparte preparas un guiso fácil con:

1 cucharada de aceite, ½ cebolla cabezona, 2 tallos de cebolla larga picada, 2 ajos.

Después de sofreír unos minutos agregas un tomate picado, ½ pimiento rojo, hojas de cilantro.

Sofríes todo unos minutos y le agregas, sal, pimienta, polvo de ajo y de cebolla, una cucharada de salsa roja thai y ¼ de taza de leche de coco de lata (revisa que no contenga azúcar añadida).

Si la salsa se está secando, le agregas un chorrito de caldo o de agua.

Cuando el guiso/ salsa está en su punto, lo mezclas con el pollo y le puedes agregar espárragos o berenjenas y comer en tacos de lechuga o con espaguetis de zucchini o de palmito o simplemente con ensalada y unos floretes de coliflor al horno (porción una taza).





CREMA DE VEGETALES VERDES

Saltear 1 cebolla cabezona mediana, 3 cebollas largas, el tallo de un puerro/ajo porro y 1 diente de ajo en 1 cucharada de aceite de oliva o aguacate hasta que las cebollas estén suaves.

Agregar 1 brócoli y un paquete/ manojo de espárragos verdes frescos cortados en pedacitos (sin la parte blanca).

Saltear todo por unos minutos, agregar el caldo casero previamente hecho o se puede comprar un caldo de hueso orgánico. Puede ser también una mezcla de caldo y agua. Cubres todos los vegetales con el caldo.

Se hierva hasta que los vegetales estén cocidos; dejar enfriar y licuar con cantidad de caldo al gusto para lograr la consistencia deseada. A la hora de licuar le puedes agregar una manotada de espinaca cruda para que se cocine con el calor de los otros vegetales y así adicionamos más enzimas.

Puedes complementar tu porción con 1-2 medidas de colágeno o licuar la sopa con poco de pollo o ponerle pollito por encima.

PESCADO BLANCO CON SALSITA

Pescado blanco o pechuga de pollo

Para la salsa: 2 porciones aproximadamente

½ cebolla, 1-2 ajos, un poco de perejil, cilantro y estragón frescos, ¼ taza leche de coco de lata.

Haces un guiso con los ingredientes anteriores en un chorrito de aceite de aguacate; agregas sal, pimienta y la leche de coco y cocina a fuego medio hasta que espese. Puedes ajustar la consistencia con caldo si quieres la salsa más líquida y licuar si prefieres.

Sirves tu pollo o pescado previamente sellado con la salsa por encima.

Vegetales al horno: Aconsejo hacer una cantidad más grande si quieres y mantener en la nevera para cualquier momento del día.

1 Cebolla roja, 1 berenjena, ½ cabeza de coliflor, 1 zanahoria, champiñones al gusto, pimentón si tienes también queda bien.

Precalienta el horno a 450 F. Mientras tanto, cortas los vegetales en cuadritos y les pones 1-2 cucharadas de aceite de oliva y hierbas secas, ajo en polvo, sal, pimienta. Zaatar es una mezcla de hierbas que es deliciosa y hierbas de provincia.

Hornea 35-40 minutos o hasta que estén doradas. Para servir, le puedes poner hierbas frescas por encima.



s&b

SOPA/ CREMA DE TOMATES

2 personas

Salteas 2 cebollas medianas y un diente de ajo en una cucharada de aceite de aguacate unos minutos hasta que la cebolla esté transparente y sin que se queme el ajo.

Agregas 4 tomates picados y salteas unos minutos más; agregamos sal y pimienta.

Cuando ves esta mezcla ya incorporada y cocida, adionas 4 tazas de caldo de pollo y $\frac{1}{4}$ taza de pasta de tomate natural y sin azúcar. Hierves hasta que los vegetales estén suaves pero no sobre cocinados.

Después dejas enfriar, licuar y sirves con un poco de pollo desmenuzado, $\frac{1}{3}$ aguacate hass y cilantro picado o albahaca picada.

Opcional: licuar con 2 cucharadas de leche de coco.

En vez de pollo, puedes licuar tu porción con una medida de colágeno.

ESTA SOPA DE TOMATE SIRVE PARA REPETIR CUALQUIER DÍA DE LA SEMANA.





ALGUNOS TESTIMONIOS

Yo bajé 4.2 libras en mi primer reto de 10 días, seguiré bien juiciosa; muchas gracias Cata por toda la ayuda.

-Clara Acevedo

Yo estoy con Cata desde el inicio.. creo. Y la verdad además de bajar, es aprender a comer sano. Siempre estaba con malestar, inflamada, dolor de colon. Y desde que estoy con Cata no me pasa. Pero el que debería pagarte todos los challenges es mi esposo. El ha bajado 30 libras, desde que yo estoy contigo.

-Eliana Limongi

A mi en particular me ha ayudado a creer que si se puede lograr. Me siento motivada y quiero continuar para bajar otras 5 libras. Felizmente llegué a mi primera meta, ahora estoy en 135 lbs y me siento con todas las ganas para seguir en este régimen alimenticio.

Físicamente me siento muy bien, se me fueron dolores de rodillas, hombro, etc que pensaban eran por el frío.

Estoy con más energía y estoy sorprendida de haber aguantado los ayunos que jamás había hecho.

-Elizabeth Romero

Pues yo no soy mucho de hablar en los chats, pero quisiera compartirles que hice por primera vez el anterior y me encantó.

Me pasa usualmente que al final del día estoy rendida, y en este caso me sentía super bien de energía y muy satisfecha en cada comida, siente uno el cambio en todo sentido.

¡Super recomendado! Además de la variedad de las recetas y de lo fácil y prácticas.

-María Azcarate

La conclusión que saco después de tantos retos con Cata, es que, como el ejercicio, cuesta ponerse a ello, pero una vez los haces, una vez te alimentas bien y con cabeza, fluyen en uno las mejores sensaciones del mundo y una energía inexplicable.

-Irene Sánchez



salud&balance[®]

EQUILIBRIO NATURAL

Descubre una version mas
saludable de ti misma

+1 305 519 1368

@saludybalance

www.saludybalance.com