

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA



Reto Desinflamatorio 7D

Dra. Samar Yorde @soysaludable



DÍA 1

Ayuno 12/12

Cena ayer 7pm → Desayuno hoy 7am

Al despertar

1 vaso grande de agua tibia + ¼ cdta sal rosa + jugo de ½ limón

Desayuno (7:00 am)

Smoothie Verde + Zimax

Proteína: Tofu revuelto estilo huevo (150g tofu firme desmenuzado + ½ cdta cúrcuma para color amarillo) con ½ taza vegetales (espinaca, cebolla morada, tomates, hongos) + ½ aguacate (70g)

Almuerzo (12:00-2:00 pm)

Proteína: Lentejas cocidas (1 taza) + garbanzos (½ taza)

Ensalada: 1-2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza hojas verdes

Aderezo: 1 cda aceite de oliva (15ml) + limón + sal marina y pimienta

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Crema de guisantes verdes (1.5 tazas guisantes licuados con caldo vegetal) + 1 cda aceite de oliva

Opción 2:

150g tempeh al horno + 1.5 tazas vegetales salteados



DÍA 2

Ayuno 12/12

Cena ayer 7pm → Desayuno hoy 7am

Al despertar

1 vaso grande de agua tibia + ¼ cdta sal rosa + jugo de ½ limón

Desayuno (7:00 am)

Smoothie Rojo + Zimax

Proteína: Garbanzos especiados (1 taza) al horno + 1 cda aceite de oliva + ½ aguacate (70g)

Almuerzo (12:00-2:00 pm)

Proteína: Lentejas cocidas (1 taza) + tofu en cubos (100g)

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza col rizada + 1 cda aceite de oliva + limón

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Crema de guisantes con espárragos (diurético)

Opción 2:

150g tofu grillado + 1.5 tazas vegetales
salteados + espárragos



DÍA 3

Ayuno 12/12 + Bomba Evacuatoria

Cena ayer 7pm → Desayuno hoy 7am

Al despertar(7:00)

1 vaso grande de agua tibia + ¼ cdta sal rosa + jugo de ½ limón

Desayuno (8:00 am)

Smoothie Papaya + Zimax

Proteína: Hummus casero (1 taza garbanzos + tahini + limón + ajo) con 2 tazas mix de vegetales de 5 colores

BOMBA EVACUATORIA (30 min después):

1 taza de café + 1 cda aceite de coco o MCT + magnesio citrato 250mg (1 cápsula)

Evacúas en 2-4 horas

Almuerzo (12:00-2:00 pm)

Proteína: Lentejas cocidas (1 taza) + seitán al horno (100g)

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza kale + ¼ aguacate

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Sopa de vegetales con arvejas (1 taza)

Opción 2:

150g edamame + 1.5 tazas vegetales salteados + espárragos



DÍA 4

Ayuno 14/10

Cena ayer 7pm → Desayuno hoy 9am

Al despertar (7:00 am)

1 vaso grande de agua tibia + $\frac{1}{4}$ cdta sal rosa + jugo de $\frac{1}{2}$ limón

Desayuno (9:00 am)

Smoothie Verde + Zimax

Proteína: Tofu revuelto estilo huevo (150g + $\frac{1}{2}$ cdta cúrcuma) con $\frac{1}{2}$ taza vegetales + $\frac{1}{2}$ aguacate (70g)

Almuerzo (12:00-2:00 pm)

Proteína: Garbanzos al curry (1 taza) + tempeh al horno (100g)

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza arúgula + apio picado (diurético)

Grasa: 1 cda nueces (15g) + 1 cda aceite de oliva (15ml)

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Crema de guisantes + 1 cda aceite de oliva

Opción 2:

150g seitán + 1.5 tazas vegetales salteados





DÍA 5

Ayuno 14/10 + Bomba Evacuatoria

Cena ayer 7pm → Desayuno hoy 9am

Al despertar(7:00)

1 vaso grande de agua tibia + ¼ cdta sal rosa + jugo de ½ limón

Desayuno (9:00 am)

Smoothie Rojo

Proteína: Tofu revuelto estilo huevo (150g + ½ cdta cúrcuma) con ½ taza vegetales + ½ aguacate (70g)

BOMBA EVACUATORIA (30 min después):

1 taza de café + 1 cda aceite de coco o MCT + magnesio citrato 250mg

Evacúas en 2-4 horas

Almuerzo (12:00-2:00 pm)

Proteína: Lentejas al curry (1 taza) sin lácteos + arvejas (½ taza)

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza col rizada + pepino (diurético)

Grasa: 1 cda aceite de coco (15ml) + 1 cda semillas de hemp (10g)

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Crema de guisantes con espárragos

Opción 2:

150g tofu al vapor + 1.5 tazas vegetales salteados + espárragos

DÍA 6

Ayuno 16/8 + Recarga

Cena ayer 7pm → Primera comida hoy 11am

HOY INCLUYE CARBOHIDRATOS

Al despertar (7:00 am)

1 vaso grande de agua tibia + $\frac{1}{4}$ cdta sal rosa + jugo de $\frac{1}{2}$ limón

Primera Comida (11:00 am)

Smoothie Papaya + Zimax

Proteína: Tofu revuelto estilo huevo (150g + $\frac{1}{2}$ cdta cúrcuma) con $\frac{1}{2}$ taza vegetales + $\frac{1}{2}$ aguacate (70g)

Segunda Comida (3:00-4:00 pm)

Proteína: Garbanzos especiados (1 taza) + tempeh al horno (100g)

CARBOHIDRATO: 100g de calabaza asada con canela | camote al horno | plátano verde al airfryer (elige 1)

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza hojas verdes

Grasa: 1 cda aceite de oliva (15ml) + semillas

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Crema de guisantes

Opción 2:

150g seitán al horno + 1.5 tazas vegetales salteados



DÍA 7

Ayuno 16/8 + Recarga + Bomba Final

Cena ayer 7pm → Primera comida hoy 11am

HOY INCLUYE CARBOHIDRATOS

Al despertar (7:00 am)

1 vaso grande de agua tibia + ¼ cdta sal rosa + jugo de ½ limón

Primera Comida (11:00 am)

Smoothie Verde

Proteína: Hummus casero (1 taza garbanzos) con 2 tazas mix de vegetales de 5 colores + ½ aguacate (70g)

BOMBA EVACUATORIA FINAL(30 min después):

1 taza de café + 1 cda aceite de coco o MCT + magnesio citrato 250mg (1 cápsula)

Evacúas en 2-4 horas

Segunda Comida (3:00-4:00 pm)

Proteína: Lentejas cocidas (1 taza) + edamame (½ taza) + arvejas (½ taza)

CARBOHIDRATO: 100g de calabaza asada con canela | camote con cúrcuma | plátano verde (elige 1)

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza kale + espárragos (diuréticos)

Grasa: 1 cda aceite de oliva (15ml)

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Sopa de vegetales con garbanzos (1 taza)

Opción 2:

150g tofu al horno + 1.5 tazas vegetales salteados



Dra. Samar Yorde

DISCLAIMER MÉDICO

Este protocolo es educativo y no reemplaza consulta médica personalizada. Si tienes diabetes, hipertensión, enfermedad tiroidea, renal, hepática, trastornos de la conducta alimentaria, embarazo, lactancia, o tomas medicamentos de forma regular — consulta a tu médico antes de iniciar. Los suplementos pueden interactuar con fármacos. Suspende si presentas efectos adversos. El ayuno intermitente no es adecuado para todas las personas. Escucha a tu cuerpo.

      | soysaludable.com

