

PLAN DE ALIMENTACIÓN VEGETARIANO



Reto Desinflamatorio 7D

Dra. Samar Yorde @soysaludable



CÓMO FUNCIONA ESTE PLAN

Este plan está diseñado para apagar la inflamación, activar tu metabolismo y recuperar tu energía en 7 días — sin contar calorías ni sufrir hambre.



Los 7 días atacan 3 objetivos específicos:

1. ELIMINAR RETENCIÓN DE LÍQUIDOS (2-3 kg).

- Alimentos antiinflamatorios que reducen edema
- Vegetales diuréticos naturales (espárragos, apio, pepino, alcachofa)
- Hidratación con sal rosa (2.5-3 litros/día) para equilibrar electrolitos
- Ayuno intermitente que baja insulina y libera agua retenida

2. QUEMAR GRASA VISCERAL (1-2 kg).

- Días 1-5: BAJO en carbohidratos = quema de grasa visceral activada
- Ayuno progresivo (12h → 14h → 16h) = insulina basal baja
- Grasas saludables + proteínas vegetales = saciedad sin picos de glucosa
- Días 6-7: Recarga estratégica con carbohidratos limpios (100g) para mantener tiroides activa

3. EVACUAR MATERIA FECAL ACUMULADA (0.5-1 kg).

- Bomba evacuatoria días 3, 5, 7 (café + MCT + magnesio citrato)
- Magnesio nocturno TODOS los días (relaja intestino)
- Fibra de vegetales (1-2 tazas por comida) facilita el tránsito intestinal
- Hidratación constante facilita tránsito intestinal

= HASTA 5 KG EN 7 DÍAS



AYUNOS PROGRESIVOS

Día 1-3: Ayuno 12/12 (cenar a las 7pm → desayunar a las 7am)

Día 4-5: Ayuno 14/10 (cenar a las 7pm → desayunar a las 9am)

Día 6-7: Ayuno 16/8 (cenar a las 7pm → comer a las 11am)

CARBOHIDRATOS

Día 1-5: Día 1-5: BAJO en carbohidratos para activar la quema de grasa visceral

Día 6-7: SOLO calabaza, camote o plátano verde (100g por comida = recarga metabólica)

HIDRATACIÓN DETOX

2.5-3 litros de agua al día

- Primer vaso en ayunas: agua tibia + sal rosa + limón
- Infusiones diuréticas: diente de león, cola de caballo, cáscara de piña, jamaica

DURANTE EL AYUNO PUEDES TOMAR

- Agua (con o sin gas, añade sal rosa)
- Té e infusiones sin azúcar (verde, manzanilla, jengibre, diente de león, cola de caballo)
- Café negro sin azúcar (máximo 2 tazas)
- Agua de Jamaica sin azúcar
- Agua con limón
- Caldo de vegetales colado (solo líquido, sin grasa, máximo 1 taza) — si sientes debilidad



MEAL PREP

Prepara una vez, come toda la semana





MIX DE VEGETALES CRUDOS DE 5 COLORES (MISE EN PLACE)

Prepara este mix una sola vez y úsalo toda la semana:

- **VERDE:** Pepino en cubitos (2 tazas) + Apio (1 taza) — diurético
- **ROJO:** Tomate cherry cortado a la mitad (1 taza)
- **MORADO:** Cebolla morada en cubitos (1 taza) + Remolacha rallada (½ taza)
- **NARANJA:** Zanahoria rallada (1 taza)
- **BLANCO:** Coliflor en trocitos pequeños (1 taza)
- **AMARILLO:** Pimiento amarillo en cubitos (1/2 taza)

Almacenamiento: Guarda en recipiente hermético en la nevera sin aderezo. Dura 5-7 días.

Importante: Incluir chucrut (probiótico natural) de remolacha o básico



LEGUMBRES COCIDAS (BASE DE PROTEÍNA)

Cocina en lote estas legumbres al inicio de la semana:

LENTEJAS: 3 tazas cocidas (con cúrcuma, ajo, sal)

GARBANZOS: 2 tazas cocidos (con comino, pimentón)

ARVEJAS/GUISANTES: 2 tazas cocidas

Almacenamiento: Divide en porciones de 1 taza en recipientes herméticos.
Duran 5-7 días refrigeradas.

SMOOTHIES DETOX (3 OPCIONES)

- Rota estos 3 smoothies durante la semana:

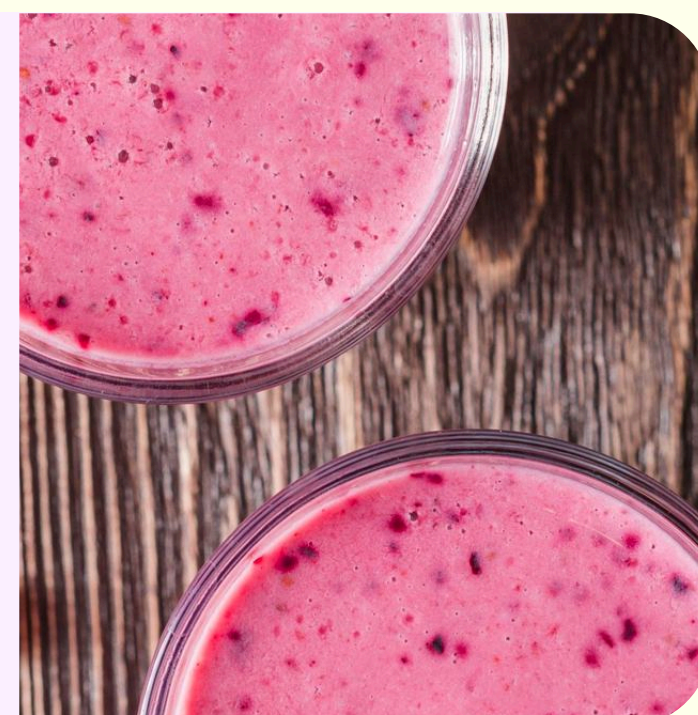
SMOOTHIE VERDE (Días 1, 4, 7)

- ½ pepino con cáscara (diurético)
- ½ taza de espinaca, acelga o col rizada
- 1 rueda de piña, kiwi o ½ manzana
- 1 cda de jengibre rallado
- 1 cda de chía, linaza y cáñamo
- Jugo de 1 limón + 1 taza de agua
- 1 medida de Zimax (opcional)



SMOOTHIE ROJO (Días 2, 5)

- ½ taza de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas)
- ½ taza de leche vegetal o yogur de coco/almendras sin azúcar
- ½ cda jengibre rallado
- 1 cda de chía, linaza y cáñamo
- 1 medida de Zimax (opcional)



SMOOTHIE PAPAYA (Días 3, 6)

- ½ taza de papaya con algunas semillas (enzimas digestivas)
- ½ taza de leche vegetal o yogur de coco/almendras sin azúcar
- 1 cda de chía, linaza y cáñamo
- 1 cdta de ralladura de limón o mandarina
- 1 medida de Zimax (opcional)



VEGETALES SALTEADOS DE NOCHE

Prepara este mix para tus cenas salteadas:

- Brócoli en floretes pequeños
- Coliflor en trocitos
- Zanahoria en rodajas
- Hongos/champiñones laminados
- Cebolla morada en tiras
- Calabacín en tiras

Saltear con: 1 cda de aceite de oliva (15ml) + ajo + sal marina



LISTA DE COMPRAS

Para toda la semana



PROTEÍNAS VEGETALES

- Tofu orgánico firme (1.5 kg)
- Tempeh orgánico (1 kg)
- Lentejas secas (500g) — BASE DE PROTEÍNA
- Garbanzos secos (500g) — BASE DE PROTEÍNA
- Arvejas/guisantes verdes congelados (1 kg) — PROTEÍNA + CREMAS
- Edamame congelado (500g)
- Seitán (500g)
- Corazones de hemp (200g)
- Proteína de hemp en polvo (300g)



VEGETALES (Para mix de vegetales de 5 colores)

- Pepino (5 unidades) — VERDE + DIURÉTICO
- Tomate cherry (2 paquetes) — ROJO
- Cebolla morada (4 unidades) — MORADO
- Remolacha (2 unidades) — MORADO
- Zanahoria (1 kg) — NARANJA
- Coliflor (2 unidades) — BLANCO
- Pimiento amarillo (2 unidades) — AMARILLO



VEGETALES ADICIONALES

- Espinaca fresca (2 paquetes)
- Kale/col rizada (2 paquetes)
- Arúgula (1 paquete)
- Brócoli (3 unidades)
- Espárragos (3 manojos) — DIURÉTICO
- Apio (2 manojos) — DIURÉTICO
- Calabacín (4 unidades)
- Champiñones (400g)



CARBOHIDRATOS (Días 6-7)

- Calabaza (1 mediana)
- Camote (2 unidades)
- Plátano verde (2 unidades)



FRUTAS PARA SMOOTHIES

- Piña (1 unidad)
- Fresas (1 paquete)
- Arándanos (1 paquete)
- Papaya (1 unidad)
- Limones (12 unidades)



GRASAS SALUDABLES

- Aguacate (4 unidades)
- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de coco o MCT
- Tahini (pasta de sésamo) — para hummus
- Semillas de chía
- Semillas de hemp
- Semillas de girasol
- Nueces crudas
- Almendras crudas



LÁCTEOS VEGETALES

- Leche vegetal sin azúcar (almendras o coco)
- Yogur de coco sin azúcar



ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- Jengibre fresco
- Cúrcuma en polvo
- Romero seco
- Curry en polvo
- Comino
- Pimentón
- Ajo (2 cabezas)
- Sal rosa del Himalaya
- Sal marina



INFUSIONES Y OTROS

- Diente de león (diurético)
- Cola de caballo (diurético)
- Café orgánico
- Caldo de huesos orgánico



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

