

Body Bloom

by Camille

Plan de comidas
saludables
-5 días-



CONÓCEME

¡Hola! Soy Camille Morales, tu Coach de Nutrición y Bienestar. Me especializo en ayudar a mujeres y hombres profesionales, mayores de 30 años, con un estilo de vida ajetreado, pero que desean cuidar de su salud y bienestar a través de una nutrición balanceada y hábitos saludables.

He creado este Plan de Comidas Saludables de 5 días para darte algunas ideas de recetas fáciles de hacer, con ingredientes que todos tenemos, y que estoy segura a la gran mayoría les gusta.

Mi objetivo es darte las herramientas para que puedas romper con esos mitos sobre la nutrición y la pérdida de peso y que conozcas un método de nutrición flexible y sin restricciones que te ayudará a lograr tu meta de salud y física.

MI PLAN

Actualmente estoy en etapa de déficit calórico, pues aún estoy perdiendo peso, o sea grasa corporal. Como parte de mi plan de nutrición, consumo entre 1,500 a 1,600 calorías diarias y practico otros hábitos que me ayudan a acercarme cada día más a mi meta física.

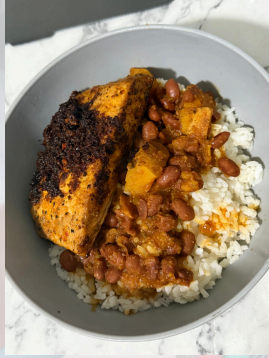
TU PLAN

Todos los cuerpos además de ser diferentes, tienen necesidades nutricionales diferentes. Las causas del sobre- y bajo- peso puede ser una o multiples, y requerirán un plan específico para lograr la meta.

Aquí te comparto diferentes ideas de comidas saludables y un plan sugerido de cinco días. Notarás que las comidas que consumo regularmente son balanceadas, y no reflejan una dieta extrema. Es decir, contienen carbohidratos, grasas, fibra y proteínas.

Descubre cómo puedes ajustar este plan de comidas según tu necesidad, en una llamada de consulta, en la que podremos analizar tus diferentes opciones para trabajar conmigo.

1



1,605 cal

2



1,560 cal

3



1,609 cal

4



1,507 cal

5



1,510 cal

¿QUÉ HACE QUE ESTOS PLATOS SEAN OPCIONES MÁS SALUDABLES?

Día 1

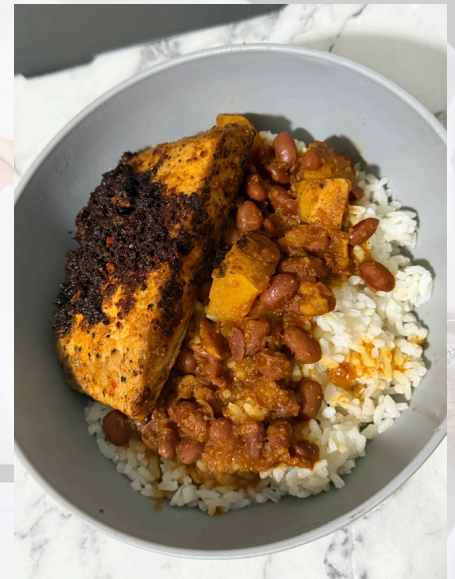
Breakfast Burrito



- Agrego dos lascas de jamón de pavo bajo en grasa
- Agrego vegetales y fruta (china mandarina) = mayor fibra.
- Plantilla contiene 11g de fibra, es baja en azúcares y calorías.
- Un huevo entero y $\frac{1}{3}$ taza de claras de huevo.

Salmon Caserole

- Puedes usar el arroz de tu preferencia, en casa comemos arroz blanco grano mediano.
- Habichuelas para agregar fibra
- Salmon es alto en grasas saludables y proteína



Rotisserie Chicken and Rice

- Ya ves que me gusta el arroz, como buena puertorriqueña.
- Este plato fue perfecto para completar mi día con las cantidades de carbs y proteína que me faltaban.
- Puedes agregar vegetales, una fruta y/o granos para agregar fibra, si así lo deseas.

¿QUÉ HACE QUE ESTOS PLATOS SEAN OPCIONES MÁS SALUDABLES?

Día 2

Protein Pancakes



- Uso harina de pancakes alta en proteína. Mis opciones son Kodiak Cakes o Premier Protein.
- Agrego dos lascas de jamón de pavo bajo en grasa para aumentar la cantidad de proteína
- Uso Maple syrup, que sabe riquísimo y no tiene azúcares añadidas.
- Uso claras de huevo para la mezcla.

Breaded Chicken & Rice with Salad

- Puedes usar el arroz de tu preferencia, en casa comemos arroz blanco grano mediano.
- La marca de los chicken tenders que uso es Better Goods o Just Bare. Son excelentes alternativas, altas en proteína y bajos en grasa.
- El dressing de la ensalada es una mezcla de greek yogurt plain + fat free ranch. Esto le da un sabor riquísimo y además aumenta la proteína.



Mexican Carnitas' Burrito

- Plantillas baja en calorías, alta en fibra.
- Las carnitas vienen precocidas, son rápidas de preparar y tienen buen contenido de proteína.
- Para hacer este plato más completo, puedes agregarle vegetales.

¿QUÉ HACE QUE ESTOS PLATOS SEAN OPCIONES MÁS SALUDABLES?

Día 3

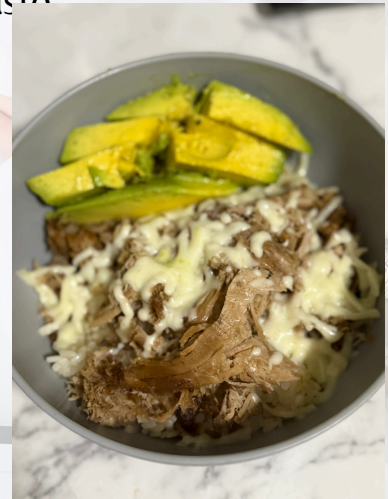


Fiber French Toast Platter

- Multi-Grain bread + china mandarina, hacen de este plato uno alto en fibra.
- Agregó dos lascas de jamón de pavo bajo en grasa para aumentar la cantidad de proteína
- Uso Maple syrup, que sabe riquísimo y no tiene azúcares añadidos.
- Uso claras de huevo para la mezcla, leche de tu preferencia (yo la uso completa), extracto de vainilla y canela a tu gusto

Carnitas and Avocado Bowl

- Puedes usar el arroz de tu preferencia, en casa comemos arroz blanco grano mediano.
- La misma carnita que cociné el día anterior la estoy usando. Menos tiempo en la cocina.
- El aguacate, además de ser fuente de grasa saludable, le agrega fibra a este plato
- El queso mozzarella agrega sabor, y además lo hace un plato más divertido.



Beef Burrito

- Carne molida 88% lean.
- Plantilla baja en calorías
- Arroz blanco grano mediano
- Para hacer este plato más completo, puedes agregarle vegetales y/o habichuelas dentro del burrito.



¿QUÉ HACE QUE ESTOS PLATOS SEAN OPCIONES MÁS SALUDABLES?

Día 4

Breakfast Burrito



- Agrego dos lascas de jamón de pavo bajo en grasa
- Agrego vegetales y fruta (china mandarina) = mayor fibra.
- Plantilla contiene 11g de fibra, es baja azúcares y calorías.
- Un huevo entero y $\frac{1}{3}$ taza de claras de huevo.
- Sí, es repetido. ¿Por qué no?

Turkey and Avocado Tacos

- Carne molida de pavo 93% lean
- Aguacate para agregar fibra y grasas saludables
- Tacos de maíz



Corned Beef

- Aunque el porcentaje de grasas puede verse un poco alto en este plato, el resto del día mis comidas fueron balanceadas en buenas porciones de fibra y proteína, así que no me preocupo.
- Los maduros los puedes hacer en el air fryer o en un sartén con cooking spray de aguacate.



¿QUÉ HACE QUE ESTOS PLATOS SEAN OPCIONES MÁS SALUDABLES?

Día 5



- Ya conoces cómo hacer estos tres platos, y sí aún te queda corned beef y carne molida de pavo, no los desperdicies, puedes repetir y aún así mantenerte dentro de un menú balanceado.

HABLEMOS



Conoce los beneficios de trabajar con una
Coach de Nutrición Certificada y las
diferentes alternativas de mi programa

Body Bloom by Camille

Te ofrezco una llamada de consulta de
30 minutos GRATIS

Gracias



Instagram: @_camillemorales

Email: coachcamille89@gmail.com



Solicita tu consulta **AQUÍ**

