

Cada alimento es
información para
nuestras células,
háblales con lenguaje real,
alimentos que nutran y
llenen tu cuerpo de energía.



TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN REAL

ALIMENTOS REALES



Elige alimentos reales,
frescos y de temporada.



Prioriza proteínas de calidad,
grasas saludables y vegetales variados.



Incluye frutas enteras
como fuente natural de vitaminas.



Hidrátate con agua
mineralizada natural
(sin aditivos, ni azúcares).



Cocina en casa, mastica
con calma y disfruta cada bocado.

CARNES



Res, pollo, pavo,
cordero, conejo,
pescados y mariscos.

VEGETALES



Brócoli, espinaca,
acelga, zanahoria,
zapallito, morrón,
espárragos, coles.

FRUTAS



Manzana, arándanos,
kiwi, frutos rojos,
naranja, pera,
pomelo, mandarina.

AGUA
MINERALIZADA



Agua mineralizada
natural, sin aditivos
ni azúcares.

EJEMPLOS DE COMIDAS

DESAYUNO



- Fruta fresca de estación
- Proteína (huevos revueltos o yogur natural)
- Agua mineralizada

ALMUERZO



- Pechuga de pollo a la plancha
- Ensalada de hojas verdes
- Vegetales al vapor o al horno
- Agua mineralizada

MERIENDA



- Fruta entera
- Frutos secos (nueces, almendras, castañas)
- Agua mineralizada

CENA



- Salmón al horno
- Vegetales salteados
- Ensalada fresca
- Agua mineralizada

Dra Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA



EQUILIBRIO
CUERPO Y MENTE



NUTRICIÓN
CONSCIENTE



BIENESTAR
INTEGRAL



DRA. ANALIA VIGGIANO

MEDICINA FUNCIONAL & ESTÉTICA AVANZADA



GUÍA ALIMENTARIA

EJEMPLOS SEMANALES DE DESAYUNOS



LO PRIMERO QUE TOMO:
Agua mineralizada



CAFÉ CON MCT OIL



1
LUNES



JUGO VERDE Y OMELETTE
CON ACEITE DE OLIVA

Aporta antioxidantes, proteínas
de calidad y grasas saludables.



2
MARTES



YOGUR GRIEGO NATURAL CASERO
CON FRUTOS ROJOS Y NUECES

Rico en probióticos, antioxidantes
y grasas buenas.

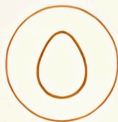


3
MIÉRCOLES



HUEVOS, QUESO DE CAMPO

Excelente combinación de proteínas
y calcio.



4
JUEVES



PANCAKE PROTEICO

Energético, saciante e ideal
para empezar el día.



5
VIERNES



HUEVOS REVUELTOS,
CHERRYS, PALTA Y OLIVA

Balance perfecto de proteínas,
grasas saludables y fibra.



6
SÁBADO



FRUTOS SECOS Y ARÁNDANOS

Fuente de energía, antioxidantes
y ácidos grasos esenciales.



7
DOMINGO



FRUTA DE ESTACIÓN

Hidratante, rica en vitaminas,
minerales y fibra.



Escuchá tu cuerpo, elegí alimentos reales y disfrutá cada desayuno.
Pequeñas elecciones diarias, grandes resultados a largo plazo.





DRA. ANALIA VIGGIANO

MEDICINA FUNCIONAL & ESTÉTICA AVANZADA



GUÍA ALIMENTARIA EJEMPLOS DE COMIDAS

15 MIN ANTES DE COMER RECORDÁ:



VINAGRE DE
SIDRA DE MANZANA
(LÍQUIDO O EN CÁPSULA)



AGUA
(NATURAL,
NI FRÍA)



CALDO DE HUESOS TIBIO

Prepara el sistema digestivo,
aporta colágeno y aminoácidos
que ayudan a bajar la inflamación
y mejoran la absorción
de nutrientes.

AHORA SÍ, PASAMOS AL PLATO

Recordá que debes incorporar fibras, proteínas y grasas.



FIBRAS



PROTEÍNAS



GRASAS SALUDABLES

1

PESCADO AL HORNO
CON PURÉ
DE ESPINACAS



2

POLLO CON
VERDURAS
A LA PLANCHA



3

CARNE CON
PURÉ DE COLIFLOR



4

BRÓCOLI
GRATINADO CON
DADITOS DE POLLO



5

CERDO CON
CREMOSO DE PAPA
Y CALABAZA



6

BOWL PROTEICO

Tiritas de carne, verduras
de hoja, calabaza
en cuadraditos, cebolla,
huevos, garbanzos,
aceite de oliva.



7

FIDEOS DE VEGETALES
cortadas en tiras (mandolina),
los hervís y agregás
manteca ghee.
Sumale proteínas
(daditos de carne,
para más saciedad).



8

OMELETE DE QUESO
Y BRÓCOLI

Agregale cherrys,
almendras tostadas,
y palta.



9

SALMÓN AL LIMÓN
SOBRE COLCHÓN
DE VEGETALES
(brócoli, chauchas,
zanahorias)



10

OSOBUCO Y
PURÉ DE COLIFLOR



Escuchá tu cuerpo, elegí alimentos reales y disfrutá cada comida.
Pequeñas elecciones diarias, grandes resultados a largo plazo.





Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

EJEMPLOS DE
COMIDAS
VEGETARIANAS
HIPERPROTEICAS

Nutrición vegetal, completa y funcional para tu bienestar



**TOFU REVUELTO
CON ESPINACAS**

Tofu + espinacas + tomate cherry
Acompañado de quinoa.

25–30 g PROTEÍNA



**ENSALADA DE QUINOA
Y LENTEJAS**

Quinoa + lentejas + garbanzos
+ vegetales frescos + tahini.

28–32 g PROTEÍNA



**TEMPEH A LA PLANCHA
CON BRÓCOLI**

Tempeh + brócoli al vapor +
batata asada + semillas.

30–35 g PROTEÍNA



**BOWL DE HUMMUS
Y GARBANZOS**

Hummus + garbanzos + crudités
+ semillas de calabaza.

20–25 g PROTEÍNA



**PASTA DE LENTEJAS
CON PESTO**

Pasta de lentejas + pesto de albahaca
+ tomates cherry + rúcula.

25–30 g PROTEÍNA



**SMOOTHIE PROTEICO
VEGETAL**

Proteína vegetal + leche de almendras
+ avena + semillas + cacao.

25–30 g PROTEÍNA



PROTEÍNA
DE ALTA CALIDAD



100%
VEGETARIANO



SACIEDAD Y
ENERGÍA SOSTENIDA



BIENESTAR
INTEGRAL



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

EJEMPLOS DE
**DESAYUNOS
Y ALMUERZOS**
VEGETARIANOS E HIPERPROTEICOS



Nutritivos, completos y funcionales para tu bienestar diario. ♥



DESAYUNOS



**1. YOGUR
PROTEICO**

Yogur griego natural +
arándanos + semillas
de chía + nueces.

25-30 g PROTEÍNA



**2. SMOOTHIE
VERDE PROTEICO**

Espinaca + proteína vegetal
+ banana + palta + semillas
de lino + bebida vegetal.

25-30 g PROTEÍNA



**3. TOFU REVUELTO
CON VERDURAS**

Tofu + cúrcuma + espinaca
+ tomate cherry + palta.

25-30 g PROTEÍNA



**4. PUDDING
DE CHÍA**

Leche vegetal + chía +
proteína vegetal +
frutas de estación.

20-25 g PROTEÍNA



**5. TOSTADA
PROTEICA**

Hummus + palta +
germinados + semillas
en pan integral.

20-25 g PROTEÍNA



ALMUERZOS



**1. BOWL DE QUINOA
Y GARBANZOS**

Quinoa + garbanzos +
brócoli + zanahoria asada
+ palta + tahini.

30-35 g PROTEÍNA



**2. ENSALADA DE
LENTEJAS**

Lentejas + espinaca + tomate
+ pepino + zanahoria +
semillas + oliva.

30-35 g PROTEÍNA



**3. BOWL DE TOFU
MARINADO**

Tofu al horno + kale +
repollo morado + edamames
+ palta + semillas.

30-35 g PROTEÍNA



**4. ENSALADA DE
POROTOS NEGROS**

Porotos negros + morrón +
maíz + palta + tomate cherry
+ cilantro + limón.

30-35 g PROTEÍNA



**5. ENSALADA
MEDITERRÁNEA**

Quinoa + garbanzos +
pepino + tomate + aceitunas
+ perejil + aceite de oliva.

30-35 g PROTEÍNA



PLANT BASED
Y NUTRITIVO



ALTO CONTENIDO
PROTEICO



ENERGÍA ESTABLE
Y SACIEDAD



SALUD, BIENESTAR
Y LONGEVIDAD



ALIMENTÁ TU CUERPO, POTENCIÁ TU SALUD Y TU BIENESTAR



@draanaliaviggiano



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A, C Y GRUPO B

VITAMINA A

Esencial para la visión,
el sistema inmunológico
y la salud de la piel.

- Zanahoria
- Batata
- Espinaca
- Calabaza
- Hígado
- Yema de huevo
- Mango



VITAMINA C

Poderoso antioxidante que
fortalece el sistema inmune
y favorece la absorción
de hierro.

- Naranja
- Kiwi
- Fresa
- Pimiento rojo
- Brócoli
- Guayaba
- Pomelo



GRUPO B

Claves para la energía,
el metabolismo y el buen
funcionamiento del
sistema nervioso.

- Huevos
- Legumbres
- Semillas
- Frutos secos
- Carne magra
- Verduras de hoja verde



Pequeñas elecciones, grandes cambios ♥



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO Y GRASAS SALUDABLES



HIERRO



Esencial para el transporte de oxígeno,
la energía y el buen funcionamiento
del organismo.



- Carnes rojas magras
- Hígado y menudencias
- Legumbres (lentejas, garbanzos, porotos)
- Espinaca y hojas verdes oscuras
- Semillas de calabaza
- Quinoa
- Tofu
- Frutos secos (almendras, castañas de cajú)



GRASAS SALUDABLES



Claves para la salud del corazón,
el cerebro, las hormonas y la absorción
de vitaminas.



- Palta
- Aceite de oliva extra virgen
- Frutos secos (nueces, almendras, castañas)
- Semillas (chía, lino, girasol, sésamo)
- Pescados grasos (salmón, sardinas, caballa, atún)
- Aceite de coco
- Huevos



Pequeñas elecciones, grandes cambios ♥



Dra. Analía Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA



Dra. Analia Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA

ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO, CALCIO ZINC Y SELENIO



MAGNESIO



- Espinaca
- Palta
- Almendras
- Semillas de calabaza
- Chocolate amargo (70% o más)
- Legumbres



CALCIO



- Sardinas con espinas
- Brócoli
- Kale (col rizada)
- Almendras
- Semillas de sésamo (tahini)
- Tofu enriquecido con calcio



ZINC



- Carnes magras
- Mariscos
- Huevos
- Garbanzos
- Semillas de calabaza
- Frutos secos



SELENIO



- Nueces de Brasil
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Semillas de girasol
- Pollo
- Atún y salmón



Pequeñas elecciones, grandes cambios ♥



Dra. Analia Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA