



Desafío



@pesoidealconpaula





Lista de la Compra — Menú 3 Días Desafío Reset Interno

Tu guía completa de compra para el reto gratuito PESOIDEALCONPAULA. Todo lo que necesitas para empezar tu transformación, organizado por categorías.

Lista de la Compra

A continuación encontrarás todos los alimentos organizados por categorías para que tu compra sea fácil, rápida y consciente. Recuerda: **lo que eliges llevar a casa es lo que nutre tu cuerpo y tu energía.**

Proteínas

Carnes, pescados, huevos y más

Cereales y Tubérculos

Avena, arroz, quinoa, patatas...

Verduras y Frutas

Frescas, de temporada si es posible

Otros

Lácteos, hierbas, condimentos y más





Proteínas

Tu lista de proteínas

- Huevos (6 unidades)
- Salmón fresco (120g)
- Pechuga de pollo (240g)
- Pavo natural (120g)
- Tilapia (150g)
- Atún al natural (150g - lata o fresco)

💡 Recuerda

Elige carnes frescas y de buena calidad. Si eliges pollo de corral, mejor todavía.

El atún puede ser en lata al natural o fresco, según disponibilidad.

Cereales y Tubérculos

Copos de avena sin gluten

110g

Arroz blanco

240g

Quinoa

80g

Patatas

160g

Yuca/Mandioca

80g

Fideos de arroz

80g



Tapioca (opcional para sustituciones)

Verduras

🥦 Tu lista de verduras

- Espinacas frescas (1 manojo)
- Calabacín (3 unidades medianas)
- Berenjenas (2 unidades)
- Zanahorias (4-5 unidades)
- Calabaza (300g)
- Tomates (4-5 unidades)
- Albahaca fresca (1 manojo pequeño)



🍓 Frutas

- Fresas (200g)
- Piña (1 unidad mediana o 400g)
- Melón (1 unidad pequeño o 400g)
- Kiwis (3-4 unidades)
- Papaya (130g)

🥛 Lácteos y Bebidas

Leche vegetal sin azúcar — 200ml

Opciones: almendras, arroz o avena

🌿 Hierbas y Condimentos

- Manzanilla — 1 caja
- Orégano seco
- Romero seco
- Laurel o Cilantro seco
- Canela en polvo
- Sal marina
- Cúrcuma
- Perejil fresco — Fresco y aromático



Otros Ingredientes

Lista

- Cacao 100% puro sin azúcar (20g)
- Estevia 100% natural
- Aceite de oliva virgen extra

Opcional para Variar

- Tortitas de arroz (para desayunos alternativos)
- Almidón de mandioca (para recetas alternativas)
- Otras hierbas: tomillo, mostaza en polvo

Suplementos (Según disponibilidad)

Estos suplementos **no son obligatorios**, pero pueden ayudarte mucho en este proceso de trabajar la flora intestinal, desinflamar el cuerpo y favorecer la pérdida de peso.

Eso sí, la recomendación es generalizada, porque en este reto gratuito no podemos hacer algo personalizado para cada una. **Cada cuerpo es distinto, cada historia es diferente.**

Dentro de nuestro programa, en cambio, sí trabajamos de forma individual, adaptando todo a tus necesidades, síntomas y objetivos.

Probióticos

Bote para 1 mes

Enzimas digestivas

Opcional

Por ahora, aplica el paso a paso, sé constante y confía en el proceso. Verás que poco a poco tu cuerpo responde.

Recuerda: esto no es magia, es coherencia diaria.

Y tú lo estás haciendo muy bien 🦋

Consejos para una Compra Consciente y Saludable

Frutas y verduras

Elige siempre frutas y verduras frescas, de temporada si es posible. Cuanto más natural y menos procesado, mejor para tu cuerpo.

Leche vegetal

Verifica que sea sin azúcar añadido. Lee bien las etiquetas. Muchas bebidas vegetales llevan azúcares ocultos.

Cacao

Debe ser 100% puro, sin azúcar, sin leche y sin añadidos innecesarios. Solo cacao.

Aceite

Escoge siempre aceite de oliva virgen extra y de buena calidad. Es una inversión en tu salud.

Carnes

Que sean frescas y de buena calidad. Si eliges pollo de corral, mejor todavía.

Recuerda, mariposa linda 🦋: la transformación empieza en el carrito de la compra. Lo que eliges llevar a casa es lo que nutre tu cuerpo y tu energía.



Preparación de la Infusión Anti-Té

Ingredientes diarios:

01

Agua

1 litro de agua

02

Orégano seco

1 cucharadita (3-5g)

03

Romero seco

1 cucharadita (3-5g)

04

Laurel o cilantro seco

1 cucharadita (3-5g)



PESO IDEAL CON PAULA — RETO GRATUITO DE PARASITAR

Aplica el paso a paso, sé constante y confía en el proceso. Verás que poco a poco tu cuerpo responde. 🦋

Recuerda: esto no es magia, es coherencia diaria. Y tú lo estás haciendo muy bien 🦋