



Menú
anti
Resistencia
Insulina

Menú Anti Resistencia Insulina

Te regalo un menú de lunes a domingo, anti-resistencia a la insulina.

Pensado para equilibrar hormonas femeninas, reducir picos de glucosa, mejorar energía, estado de ánimo y prepararse en máximo 15 minutos.

Nada complicado, nada raro, todo *realista para una mujer ocupada.*

Menú Anti Resistencia Insulina

En este menú siempre hay:
Proteína + grasa buena + fibra

Evita picos de azúcar comiendo en ayunas alimentos no favorables para RI.
(no jugos, no pan blanco, no cereal, no galletas, no tortillas)

Este menú te ayuda a:

Regular insulina

Mejorar SOP / cortisol / estrógeno

Reducir ansiedad y antojos

Esta basado en porciones normales, no dieta extrema...

Adáptalo a lo que es necesario para ti. Este menú es solo inspo.



Lunes

Menú Anti Resistencia Insulina

Desayuno

- Huevos revueltos (2)
- ½ aguacate
- Café o té sin azúcar (no tomes el café primero)

Snack

- Yogurt griego natural (½ taza) (puedes endulzar con monk fruit)
- 1 cda nuez o almendra picada

Comida

- Pechuga de pollo a la plancha
- Ensalada rápida: espinaca + pepino + aceite de oliva + aguacate
- ½ taza arroz integral o quinoa

Snack

- 1 manzana chica + 1 cda crema de cacahuate o almendra natural

Cena

- Quesadillas con tortilla de nopal o tortiregias + queso panela + champiñones y pico de gallo

Martes

Menú Anti Resistencia Insulina

Desayuno

- Yogurt griego natural (puedes endulzar con monk fruit)
- 1 cda chía
- ½ taza frutos rojos congelados

Snack

- 1 o 2 huevo duro + sal. Un matcha = leche almendra y monk fruit

Comida

- Carne molida o bistec
- Calabacitas salteadas con aceite de oliva y aguacate
- ½ taza frijoles

Snack

- Pepino con limón y sal + puño de nueces

Cena

- Atún con aguacate, limón y aceite de oliva
- Galletas de arroz o tostadas tortiregias

Miércoles

Menú Anti Resistencia Insulina

Desayuno

- Omelette de 2 huevos con espinaca y queso panela
- ½ aguacate

Snack

- Yogurt griego o kéfir (puede ser endulzado con monk fruit)

Comida

- Filete de pescado
- Verduras congeladas salteadas y aguacate
- ½ taza arroz integral con aceite de oliva

Snack

- 1 pera o manzana

Cena

- Ensalada grande con:
 - pollo o atún
 - aceite de oliva
 - semillas (calabaza o girasol)

Jueves

Menú Anti Resistencia Insulina

Desayuno

- Licuado rápido:
 - leche vegetal (almendra o coco sin azúcar)
 - proteína en polvo sin azúcar
 - 1 cda chía
 - hielo

Snack

- Queso panela + 1 o 2 tostiregias o tostadas horneadas

Comida

- Tacos de carne o pollo
- Tortilla de maíz
- Guacamole
- Verdura y aceite de oliva

Snack

- Yogurt griego + canela

Cena

- Huevos estrellados
- Verduras salteadas
- ½ aguacate

Viernes

Menú Anti Resistencia Insulina

Desayuno

- Huevos con jamón de pavo o salmón
- Café o té sin azúcar (que el café no sea lo primero a tomar)

Snack

- 1 manzana + puño nueces o cucharada crema cacahuete sin azúcar

Comida

- Bowl rápido:
 - pollo
 - arroz integral
 - espinaca
 - aceite de oliva y aguacate

Snack

- Pepino + hummus

Cena

- Crema de verduras (casera o natural)
- Queso panela o cottage

Sábado

Menú Anti Resistencia Insulina

Desayuno

- Huevos revueltos con jitomate y cebolla
- ½ aguacate

Snack

- Yogurt griego natural + canela y puedes agregar monk fruit

Comida

- Hamburguesa casera (carne o pollo, sin pan)
- Ensalada rápida (lechuga + pepino + aceite de oliva + aguacate)
- Papas al sartén o airfryer (porción pequeña)

Snack

- 1 fruta (manzana, pera o fresas)
- 1 puñito de nueces o crema de cacahuate natural sin azúcar

Cena

- Quesadillas de tortilla de maíz (2), nopal o tortiregias (3)
- Queso + champiñones o flor de calabaza
- Salsa casera

Domingo

Menú Anti Resistencia Insulina

Desayuno

- Hotcakes saludables:
 - 2 huevos
 - 1 cda avena
 - Canela
 - (todo licuado y al sartén)
 - Miel de maple sin azúcar y 1 cda crema de cacahuete

Snack

- 1 huevo duro o yogurt griego

Comida

- Pollo asado o pescado
- Verduras al vapor o salteadas
- ½ taza arroz, frijoles o lentejas

Snack

- Pepino con limón y sal
- Almendras o nueces

Cena

- Ensalada:
 - atún o pollo
 - aguacate
 - aceite de oliva
 - semillas

Menú Anti Resistencia Insulina

Tips hormonales importantes

- 🕒 Come cada 3–5 horas o lo que tu doctor recomiende a tu caso
- 🥑 No le tengas miedo a la grasa buena, esta nutre hormonas y cerebro
- 🚫 Evita:
 - jugos naturales o de bote
 - pan dulce o galletas
 - cereal
 - refresco light (dispara insulina igual)
- 🧂 Usa la sal más pura que encuentres
- 💧 Agua + electrolitos sin azúcar

Menú Anti Resistencia Insulina

Tips extra para fines de semana (esto marca la diferencia)

- 🍷 Si tomas alcohol: máximo 1 copa, siempre con comida
- 🍰 Si comes algo dulce: **después de comer, nunca en ayunas**
- 😴 Dormir bien el domingo ayuda más que cualquier dieta y evitar desvelos es un plus a tu bienestar
- 🚶♀️ Caminar 10–15 min después de comer = mejor insulina

A hand is pouring a vibrant green liquid from a glass pitcher into a tall glass filled with ice and a light-colored beverage. The background is a soft, out-of-focus white and light green.

Menú Anti Resistencia Insulina

¡Sorpresa extra!

BEBIDAS DELI

Menú Anti Resistencia Insulina

BEBIDAS A BASE DE AGUA (sin azúcar)

1 Agua de limón + sal natural

Agua + limón + pizca de sal de mar

☞ Mejora hidratación, cortisol e insulina, es como un suero natural

2 Agua de pepino y hierbabuena

Refrescante, antiinflamatoria

☞ Ideal para antojos y digestión

3 Agua de jamaica natural

Sin azúcar

☞ Ayuda a sensibilidad a la insulina y presión

4 Agua con vinagre de manzana

1 vaso de agua + 1 cda vinagre (no muy agradable, pero buena)

☞ Reduce picos de glucosa (antes de comer)

5 Té frío de canela

Canela hervida + agua fría + monk fruit

☞ Excelente para controlar glucosa

Menú Anti Resistencia Insulina

BEBIDAS CON LECHE VEGETAL (sin azúcar)

1 Leche de almendra o coco sin azúcar + canela

Caliente o fría

☞ Calmante, regula azúcar en sangre

2 Golden milk ligera

Leche vegetal + cúrcuma + pimienta + canela

☞ Antiinflamatoria, ideal de noche

3 Licuado proteína básico

Leche vegetal + proteína sin azúcar + hielo

Puedes agregar crema de cacahuete o almendra sin azúcar

☞ Perfecto como desayuno rápido

4 Matcha latte

Leche de almendra o coco sin azúcar

Matcha sin azúcar + monk fruit

Menú Anti Resistencia Insulina

BEBIDAS CON YOGURT (naturales y espesas sin azúcar)

1 Yogurt griego + frutos rojos + leche almendra sin azúcar

Yogurt + fresas o moras + chía + crema cacahuete o almendra sin azúcar

☞ Microbiota + hormonas felices

2 Yogurt + cacao natural + leche almendra sin azúcar

Yogurt + cacao + canela + monk fruit

☞ Antojo dulce sin culpa ni azúcar

Menú Anti Resistencia Insulina

Evita en resistencia a la insulina:

- Jugos (aunque sean naturales)
- Leche normal
- Bebidas light (alteran insulina)
- Licuados con plátano, mango o dátil

Tip extra hormonal:

- ☞ Nunca bebidas dulces en ayuno
- ☞ Canela + vinagre de manzana = combo poderoso para regular azúcar en sangre

Menú Anti Resistencia Insulina

¡Espero que te haya gustado mucho este menú!

Es para que tomes **bases e inspiración** de como se ve un estilo de alimentación para tratar la resistencia a la inuslina.

Es muy **MUY IMPORTANTE** que un doctor o nutriólogo te haga un ***plan especial a ti, adaptado a tus necesidades específicas.***

Usa este menú como inspiración para que des los primeros pasos en esta transición de ver y apostar por tu bienestar.

Te mando un abrazo con mucho cariño, seguimos en contacto por Redes Sociales.

-Anna Florencia.