

FASE 1-REPROGRAMACIÓN



21
DÍAS

MODELO DE MENÚ DE REPROGRAMACIÓN MUJERES



DESAYUNO	Omelete	Queso y Fruta	Licudo	Huevos pericos	Huevo con carne
Hasta 22g CHO 1 Omega + 1 Double X (1 tab de cada bolsita)	Huevo completo o claras 2 udds	Queso cottage bajo en grasa 1/4 Taza	Proteína Vegetal 2 cdas	Huevo completo o claras 2 udds	Huevo 2 udds
	Espinacas 1 taza	Fruta variada 1/4 taza	Fibra 1/2 sobre	tomate, cebolla Libre	Carne mechada libre
	Champiñones 1/3 tz	Té herbal Libre	Agua 400 ml	Aceite 1 cdta	Tomate, cebolla libre
	Cebolla Libre		Fruta Variada 3/4 taza	Arepa < 22g CHO 1 udd	Aceite 1 cdta
	Arepa < 22g CHO 1-2 udds		Puede adicionar vegetales como: apio, pepino, cohombro, espinaca, acelga Libre	Aromática sin azúcar o agua natural	Pan integral < 22g CHO 1 udd
	Aromática sin azúcar o agua natural				Aromática sin azúcar o agua natural
REFRIGERIO 1 (Mañana) 1 OMEGA	5 almendras o nueces + 1 udd o 1 taza fruta (ver lista de equivalencias)	1-2 Cdas de proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre de Nutri Fiber	Yacón / pepino 2 tazas (Se puede usar limón)	1-2 Cdas de proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre de Nutri Fiber	5 almendras o nueces + 1 udd o 1 taza fruta (ver lista de equivalencias)
ALMUERZO Hasta 25g CHO 1 Slimmetry	Atún ensalada	Pechuga de Pollo	Pescado/ Salmón	Salpicón de res	Fajita de Res o Pollo
	Ensalada de lechuga, Tomate zanahoria Libre	Mix. Lechugas, pimiento morrón, tomate Libre	A la plancha 120 g	Lechuga, tomate, pepino Libre	Bistec de Res o Pechuga de Pollo 120 g
	Aguacate 1/4 udd	Aderezo balsámico 3 cdas	Vegetales mixtos (no papa) 1 taza	Falda de res desmechada 120 g	Cebolla Libre
	Atún en agua 2 latas			Aguacate 1/3 udd	Pimientos de colores 1/4 taza
	Limon 1 udd	Pechuga de pollo a la plancha o cocido 120 g	Papa al vapor con perejil 1/2 udd ó 1 udd mediana	Aderezo italiano o vinagreta 2 cdas	Champiñones 1/2 taza
	Fruta variada ó Tostadas integrales < 25 g CHO 1 taza 2 udds	Manzana 1 udd	Aromática sin azúcar ó agua natural 2 vasos	Pera ó Tostadas integrales < 25 g CHO 1/2 udd 2 udds	Tortilla maíz < 25 g CHO 1 udd
	Agua de Jamaica o aromática sin azúcar o agua natural 2 vasos	Aromática sin azúcar o agua natural 2 vasos		Agua de Jamaica o aromática sin azúcar o agua natural 2 vasos	Bebida sin calorías 2 vasos
REFRIGERIO 2 (Tarde) 1 OMEGA	1-2 Cdas de proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre de Nutri Fiber	1/2 taza de yogurt Griego (máximo 5-7 g CHO)	1-2 Cdas de proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre de Nutri Fiber	5 almendras o nueces + 1 udd o 1 taza fruta (ver lista de equivalencias)	1-2 Cdas de proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre de Nutri Fiber
CENA Hasta 25g CHO 1 Slimmetry + 1 Double X (1 tab de cada bolsita)	Quesadillas	Ensalada Verde	Tostadas	Smothie	Aguacate Relleno
	Tortilla maíz < 25 g CHO 2 udds	Huevo Cocido 2 udds	Tostadas Integral < 25g CHO 2 udds	Proteína vegetal 2 cdas	Atún en agua 1 latas
	Queso 90 g	Aguacate 1/2 udd	Queso 80 g	Fibra 1/2 sobre	Aguacate 1 udd
	Aguacate 1/6 udd	Mix lechugas y acelga Libre	Pollo Desmechado Libre	Agua 400 ml	tomate, cebolla Libre
	Espinacas Libre	Vinagreta 1 cdta	Aguacate 1/4 udd	Fruta congelada 1/2 taza	Aceite de oliva
			Lechuga y tomate Libre		Limón 1 cdta

RECOMENDACIONES

1. Aderezo: vinagreta, balsámico (3 cucharadas máximo)
2. Tomar mínimo 2 a 3 litros de agua al día

CHO =

Carbohidratos

*MATERIAL EXCLUSIVO PARA EMPRESARIOS AMWAY

*Material de uso exclusivo para empresarios Amway

Tribusteam

MODELO DE MENÚ DE REPROGRAMACIÓN HOMBRES



DESAYUNO	Licuado		Parfait		Huevos Tortilla		Sándwich		Quesadillas	
Hasta 30g CHO	Agua	Libre	Moras, fresas y/o mango	1 taza	Huevo	2 udds	Pechuga Pavo	3 tajadas	Tortilla maíz < 30 g CHO	2-3 udds
1 Omega + 1 Double X (1 tab de cada bolsita)	Banano	1 udd	Yogurt griego sin azúcar o queso cottage	1 taza	Aceite	1 cdita	Lechuga, tomate	Libre	Queso	80 g
	Proteína vegetal	2 cdas	Granola sin dulce	1 taza	Arepas o Tortilla maíz < 30 g CHO	2-3 udds	Pan Integral < 30 g CHO	2-3 uds	Salsa pico de gallo (tomate, cebolla,	Libre
	Fibra	1 sobre	Té manzanilla	Libre	Aromática sin azúcar o agua natural	Libre	Queso Mozzarella	1 tajada		
	Puede adicionar vegetales									
REFRIGERIO 1 (Mañana) 1 OMEGA	8 almendras o nueces + 1 udd o 1 taza fruta (ver lista de equivalencias)		2 Cdas de proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre de Nutri Fiber		¾ taza de yogurt Griego (máximo 5-7 g CHO)		2 Cdas de proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre de Nutri Fiber		Palitos de apio y zanahoria	
ALMUERZO	Pescado		Fajitas de pollo		Hamburguesa		Carne Molida		Ensalada de pollo	
Hasta 30g CHO	Filete de pescado o Salmón hornear o en sartén	150 g	Pechuga de pollo en fajitas	150 g	Carne molida de res o pollo	150 g	Res o ternera molida especial	150 g	Pollo en cuadrillos a la plancha o con cebolla, apio, sal y pimienta	150 g
1 Slimmetry	Verduras al vapor	1 taza	Acelite	1 cdita	Pan Integral	1 tajada	Tomate, cebolla	Libre	Cama de espinacas	Libre
	Papaya o melón	1 taza	Pimiento, champiñones, cebolla	Libre	Lechuga, tomate, Champiñones	Libre	Aceite	1 cdita	Verduras mixtas	Libre
	Aromática sin azúcar	2 vasos	Aroz integral o blanco cocido	¾ taza	Queso mozzarella	1 tajada	Papa criolla medianas al vapor	6 udd	Fruta variada	1 taza
			Guarnición verduras mixtas o ensalada	Libre	Aromática sin azúcar o natural	2 vasos	Ensalada (Lechuga, habichuelas y pepino)	1 taza	Aromática sin azúcar o natural	2 vasos
			Agua de limón sin azúcar o con stevia	2 vasos			Bebida sin calorías	350ml		
REFRIGERIO 2 (Tarde) 1 OMEGA	2 cdas de Proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre Nutri Fiber		yacón/ pepino 1 taza (Se puede usar limón)		2 cdas de Proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre Nutri Fiber		8 almendras o nueces + 1 udd o 1 taza fruta (ver lista de equivalencias)		2 cdas de Proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre Nutri Fiber	
CENA	Tostadas		Sandwich		Ensalada de pollo		Licuado		Wrap de atún en lechuga	
Hasta 30g CHO	Tostada integrales <30 gr CHO	2-3 udds	Pechuga de Pavo	3 tajadas	Pechuga de pollo	120 g	Leche light	1 taza	Atún en agua	2 latas
1 Slimmetry + 1 Double X (1 tab de cada bolsita)	Pollo	120 g	Pan Integral <30 gr CHO	2 tajadas	Apio picado	1/3 taza	Agua	Libre	Mayonesa Light	1 cda
	Queso mozzarella	1 tajada	Lechuga, tomate	Libre	Mayonesa light	1 cdita	Fruta	1 taza	Apio/cebolla	½ taza
	Aguacate	¼ udd	Aguacate	¼ udd	Mostaza	1 cdita	Proteína vegetal	2 cdas	Envolver en hojas de lechuga	Libre
	Lechuga y tomate	Libre	Queso mozzarella	1 tajada	Polvo ajo con sal y pimienta	Libre	Fibra	1 sobre	Fruta	1 udd
					Lechuga	Libre				
					Fruta	1 udd				

RECOMENDACIONES

1. Aderezo: vinagreta, balsámico (3 cucharadas máximo)
2. Tomar mínimo 2 a 3 litros de agua al día
3. Las ensaladas se consumen en libre cantidad

CHO =

Carbohidratos

*MATERIAL EXCLUSIVO PARA EMPRESARIOS AMWAY

*Material de uso exclusivo para empresarios Amway

Tribusteam



Datos de Nutrición

Tamaño de la porción 100g

Cantidad por porción

Calorías 169	Calorías de grasa 65
--------------	----------------------

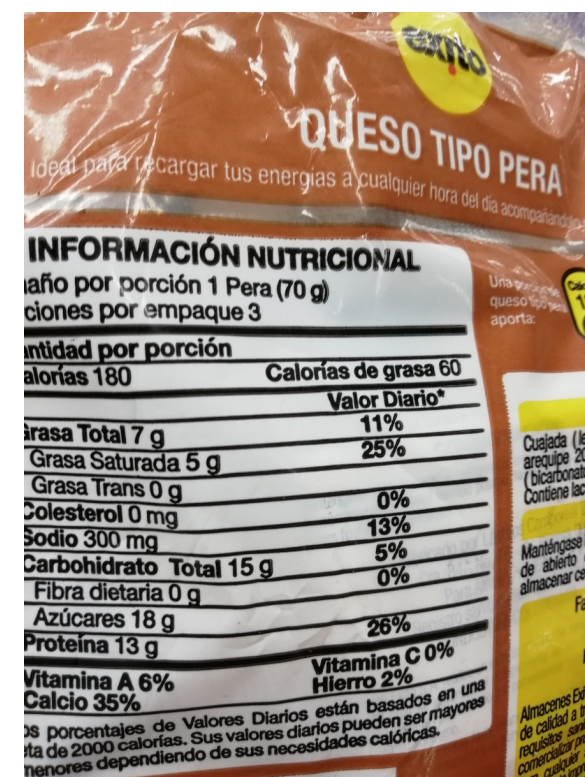
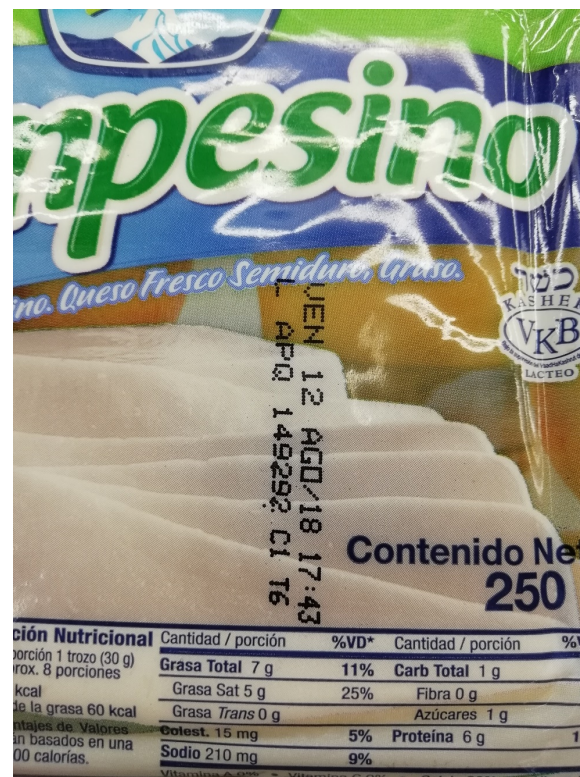
	% Valor Dalily
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 2g	11%
Grasas Trans	
Colesterol 68 mg	23%
Sodio 42mg	2%
Carbohidratos totales 0g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Proteínas 24g	

Vitamina A	6% • Vitamina C	5%
Calcio	9% • Hierro	2%

* Porcentaje de Valores diarios están en 2,000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.



TABLA NUTRICIONAL



Tribus team



Una arepa de yuca con queso fresco aporta:

Calorías 180 (9%)
Grasa 4 g (6%)
Sodio 490 mg (20%)

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 unidad (60 g)
Porciones por empaque 5

Cantidad por porción	
	Valor Diario*
Calorías 180	Calorías de grasa 35
Grasa Total 4 g	6%
Grasa Saturada 2,5 g	13%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 20 mg	7%
Sodio 490 mg	20%
Carbohidratos Totales 32 g	11%
Fibra Dietaria 3 g	12%
Azúcares 7 g	
Proteína 4 g	8%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 10%	Hierro 4%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores.

Consérvese refrigerado. Prefiere a 0°C y 4°C, alejado de la luz directa. Consumir antes de la fecha de caducidad.

Una arepa de yuca con queso fresco aporta:

Calorías 140 (7%)
Grasa 0 g (0%)
Sodio 55 mg (2%)

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 unidad (60 g)
Porciones por empaque 5

Cantidad por porción	
	Valor Diario*
Calorías 140	Calorías de grasa 0
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 55 mg	0%
Carbohidratos Totales 32 g	11%
Fibra Dietaria 6 g	24%
Azúcares 0 g	
Proteína 4 g	8%
Vitamina A 0%	Vitamina C 2%
Calcio 0%	Hierro 2%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores.

Consérvese bien cerrado a 0°C y 4°C, alejado de la luz directa. Consumir antes de la fecha de caducidad.

Cada porción aporta:

Calorías 150 (8%)
Grasa Sat. 3 g (15%)
Sodio 390 mg (16%)

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 unidad (80 g)
Porciones por empaque 5

Cantidad por porción	
	Valor Diario*
Calorías 150	Calorías de grasa 45
Grasa Total 5 g	8%
Grasa Saturada 3 g	15%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 10 mg	3%
Sodio 390 mg	16%
Carbohidratos Totales 21 g	7%
Fibra Dietaria 3 g	12%
Azúcares 1 g	
Proteína 6 g	12%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 25%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores.

Consérvese a 0°C y 4°C, alejado de la luz directa. Consumir antes de la fecha de caducidad.

REFRIGERIOS O SNACKS



1 CUCHARADA SOPERA (10 GR)

**-PROTEINA VEGETAL
-NUTRIFIBER**



* ESTOS PRODUCTOS SON SUPLEMENTOS DIETARIOS, NO SON MEDICAMENTOS Y NO REEMPLAZAN UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA.

**Material de uso exclusivo para empresarios Amway*

TribusTeam



	LISTA DE ALIMENTOS		
Proteína con Carbohidratos	De 9 a 12 grs de carbohidratos Leche descremada (light) 1 taza Yogur natural sin azúcar ½ taza	Menos de 5 grs de carbohidratos Queso Cottage – ½ taza	
Verduras	<u>1 Taza</u> Acelga Espárragos Apio Coliflor Brócoli Pimiento Kale Espímana cocida Pepino Arveja en vaina Tomate – 1 udd	<u>1/2 taza</u> Berenjena Calabacín cocida Berros Tomate cherry Yacón o Jícama Habichuelas zanahoria Cebolla cruda	<u>2 tazas (Libres)</u> Lechuga Col Perejil Espinaca cruda Rábano Champiñones crudos Cebolla cocida <u>1/3 taza</u> Puré tomate
Frutas No Jugos	3 udds Ciruela Guayaba 2 udds Durazno Naranja chica Mandarina 2//3taza Moras, arándanos, frambuesa, fresas	1 ½ pieza kiwi Manzana 1 udd 2 udds Ciruela pasa/ dátil 1 udd Mango pequeño 1 cda sopera Uvas pasas	½ udd ½ taza Banano Papaya Mango Sandía Pera Piña Toronja Melón – 1taza Fresa- 1 taza Uvas- ½ tza
Cereales y leguminosas	<u>Cereales y tubérculos</u> Arroz ½ taza Avena cocida ½ taza Pan hamburguesa ½ pieza Granola baja en grasa ¼ taza Cereal de caja (fibra) 3/4 taza Bran flakes, special K, corn flakes Mazorca ½ udd	Galleta María 5 udds Pasta cocida ½ taza Salvado de trigo 4 cdas Bisquet integral ½ pieza Barra traill mix (menos de 20 grs de azúcares) 1 udd Tostada deshidratada 2 udds	Crispetas s/grasa 2 tazas Pan integral 1 tajada Pan tostado integral 1 tajada Papa mediana ½ pieza Tortilla maíz 1 pieza <u>Leguminosas ½ taza</u> Frijol habas Garbanzo Lentejas
Alimentos de origen animal PROTEINA	1. Muy bajo aporte de grasa Pechuga de pavo natural <u>4 tajadas</u> <u>120 gramos</u> Pechuga, pierna, muslo de pollo sin piel Pescado blanco, salmón Clara de huevo <u>2 piezas</u> Requesón <u>4 cdas.</u> Atún en agua 1 lata	2. Bajo aporte de grasa 40 gramos Milanesa de res Molida, falda de res Jamón de pavo 2 taj Lomo de cerdo Atún en aceite <u>3/4 lata</u> Queso cottage <u>½ taza</u>	<u>60 gramos</u> Queso fresco Queso mozzarella 3. Moderado en grasa 30 gramos Bota de res, lengua cocida, hamburguesa res, Huevo <u>1 pieza</u> Salchicha de pavo baja en grasa <u>1 udd</u>
Grasas y aceites	Aceite de soja, oliva, canola, girasol <u>1 cda</u> Aguacate 1/6 udd.	Guacamole 2 cdas Mayonesa light 1 cda Crema light 1 cda Mantequilla 1 cda	* Aceites y grasas con proteínas Cacahuete, Nuez, semillas de girasol, almendra <u>10 udds</u>
Edulcorantes	Xs bebida – 1 lata (en días de proteína) Splenda 1 sobre Stevia 1 sobre		

LISTA DE ALIMENTOS

RECOMENDACIONES GENERALES

FASE 1



1

Prepara tu alacena basado en el plan nutricional.

2

Adquiera los recipientes adecuados para llevar siempre consigo las preparaciones.

3

Tomar 3 litros de agua al día, incluida la de la proteína de los refrigerios o snacks.

4

Las ensaladas se consumen **CON TOTAL LIBERTAD.**

5

Puede utilizar adhirezo como vinagre, balsámico, o vinagreta (máximo 3 cucharadas)

6

Resulta práctico utilizar tazas medidoras para servir las porciones correctamente.

7

Consulte la lista de intercambios de alimentos para variar su alimentación de acuerdo a sus gustos, cosecha, disponibilidad y producción en la zona.

8

Usar poca sal, y para dar sabor y variedad a las comidas, utilice hierbas y especias.

EJEMPLOS DE MENÚ



**Material de uso exclusivo para empresarios Amway*

Tribus team

FASE 2-AJUSTE METABÓLICO



**DEL DÍA 22
EN ADELANTE**

DÍAS DE AJUSTE METABÓLICO



DESAYUNO

*2 Proteína + 1 1/2 fruta ó cereal.

*Escoja cualquier bebida que no contenga calorías (agua, té, café).

SNACK: Agua con 1-2 cdas de proteína + 1 sobre de Nutrifibra.

COMIDA Y CENA

*2 Proteína + verduras + 1 fruta.

A PARTIR DEL DÍA 8-14

*2 Proteína + verduras + 1 fruta + cereal o grano.



MODELO DE MENÚ DE AJUSTE METABÓLICO MUJERES



DESAYUNO	Quesadillas de queso y huevo		Omelette		Cereal		Parfait		Sándwich	
1 Omega + 1 Double X (1 tab de cada bolsita)	Queso mozzarella	2 tajada	Huevo	1 udds	Cereal integral (Avena o quinoa)	2 cdas	Fruta variada	1 y 1/2 taza	Pan integral	2 tajadas
	huevo en tortilla	1 udd	Claras	2 udds	Fresas	1/2 taza	Queso cottage bajo en grasa	3/4 taza	Pavo	1 tajadas
	tortillas de maíz	2 udd	Arepa	1 udds	Rollitos Pechuga de pavo	2 udd	Almendras o nueces	5 udds	Queso mozzarella	2 tajadas
	Fruta	1/2 taza	Fruta	1/2 taza	Leche light o almendras	1 taza	Té o café sin azúcar		Aguacate	1/4 udd
	Pico de gallo	Libre	Té o café sin azúcar		proteína vegetal en la leche	1 cda			Lechuga, tomate	Libre
	Té o café sin azúcar								Fruta	1/2 taza
REFRIGERIO 1 (Mañana) 1 OMEGA	10 almendras o nueces + 1 udd o 1 taza fruta + Gelatina Light		1-2 Cdas de proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre de Nutri Fiber		70 grs Queso mozzarella 3 Galletas Rica		1-2 Cdas de proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre de Nutri Fiber		1 taza de yacón y pepino con limón + Gelatina light	
ALMUERZO	Caldo de res o pollo		Pollo con vegetales		Carne Molida		Filete de pescado		Pincho de pollo o carne	
	Carne de res sin grasa o pollo sin piel	120 g	Pollo en cubos	120 g	Carne molida baja en grasa	120 g	Filete de pescado	120g a 150g	Carne o pollo en cubos, cebolla morada	120 g
	Verduras mixtas	Libre	Pimiento rojo y verde	Libre	Verduras mixtas	Libre	Ensalada	Libre	Pimentón	Libre
	Papa mediana o taza de arroz cocido	1/2 udd	Cebolla morada en trozos	Libre	Frijoles o garbanzos o lentejas cocidas	1/2 Taza	Papitas cambray cocidas o	1 Taza	Papas criollas medianas al horno	5 udd
	Manzana	1 udd	Brócoli, calabacín	Libre	Arroz cocido	1/4 Taza	Papa mediana	1/2 udd	Aromática, agua o bebida sin calorías	
	Aromática, agua o bebida sin calorías		hartoñ maduro cocido	2 tajadas	Aromática, agua o bebida sin calorías		Fruta variada	1 pieza ó 1 Taza		
REFRIGERIO 2 (Tarde) 1 OMEGA	1-2 Cdas de proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre de Nutri Fiber		1/2 taza de yogurt Griego (máximo 5 7 g CHO)		2 cdas soperas de Proteína vegetal en polvo + 300 ml agua fría + 1/2 sobre Nutri Fiber		10 almendras o nueces + 1 udd o 1 taza fruta + Gelatina Light		1-2 Cdas de proteína + 300 ml agua fría + 1 sobre de Nutri Fiber	
	Ceviche de Pescado		Carne desmechada		Taqitos de pollo		Ensalada de atún		Pollo entomatado	
	Pescado	120 g	Bota o sobrebariga desgrasada con cebolla, tomate y pimientos	120 g	Pechuga de pollo desmechada	120 g	Atún en agua o en lonja	2 Latas	Pollo desmechado Salsa tomate natural Queso blanco	
	Pimentón, tomate, perejil, cebolla morada, cilantro y yerbabuena picados finamente	Libre			Tortillas de maíz	2 udd	tomate, cebolla, apio,	Libre		
	Limón y sal	al gusto	Papa mediana	1 udd	Lechuga	Libre	Aguacate	1/4 udd	Arroz cocido	1/2 Taza
	Tostadas integrales	2 udd	Manzana o fruta	1/2 taza	Aguacate	1/4 udd	Limón	Al gusto	Verduras	Libre
CENA	Aromática, té, agua o bebida sin calorías		Aromática, té, agua o bebida sin calorías		Aceite	1 cda	Tostadas integrales		Aromática, té, agua o bebida sin calorías	
					Aromática, té, agua o bebida sin calorías		Aromática, té, agua o bebida sin calorías			

NO CONSUMIR

*MATERIAL EXCLUSIVO PARA EMPRESARIOS AMWAY

Leche entera, gaseosas, jugos artificiales, jugos, té, pan blanco, pastelitos, galletas dulces, tortilla de harina, quesos grasos como amarillo, salami, peperoni, alimentos fritos, apanados.

*Material de uso exclusivo para empresarios Amway

Tribusteam

RECOMENDACIONES GENERALES

FASE 2



1

NO: Leche entera, gaseosas, jugos artificiales o té artificial, pan blanco, pastelitos, galletas dulces, harinas refinadas, quesos grasos como el amarillo; embutidos como salami, peperoni; tocineta, alimentos fritos ni apanados.

2

Usar poca sal, y para dar sabor y variedad a las comidas utilice hierbas y especias.