

PROGRAMA JULIO-AGOSTO

SUMMER
SUMMER
SUMMER
SUMMER
SUMMER

BY
NUTRIMEL

@nutrimel_cdj



lista de

COMPRAS

SEMANA DETOX

🥬 VERDURAS

Espinaca fresca o baby - 2 tazas (aprox. 60 g)
Calabacita - 1 mediana (aprox. 150 g)
Pepino - 1 mediano (aprox. 200 g)
Jitomate cherry - 1/2 taza (aprox. 100 g)
Cebolla (blanca o morada) - 1/2 pieza
Apio - 1 tallo
Champiñones - 1 taza (aprox. 100 g)
Espárragos - 1 taza (6-8 piezas)
Albahaca fresca - un puñito (opcional)
Coliflor - 1 taza (aprox. 150 g)
Limón - 3 piezas medianas

🍎 FRUTAS

Piña - 1 taza picada (aprox. 150 g)
Manzana verde - 1 ½ piezas
Papaya - 1 taza (aprox. 150 g)
Durazno - 1/2 pieza (o sustituye con más manzana si no hay)
Frutos rojos (frescos o congelados) - 1/2 taza

🌾 CEREALES Y TUBÉRCULOS

Avena - 1/4 taza (en hojuela, aprox. 25 g)

🍳 PROTEÍNAS

Pechuga de pollo - 240 g (2 porciones de 120 g)
Pescado blanco (tilapia, robalo) - 120 g
Huevo entero - 2 piezas
Claras - 8 (pueden ser 1 taza líquida pasteurizada)
Yogurt griego sin azúcar - 3/4 taza (aprox. 180 g)
Proteína en polvo - 3 scoops (1 por día)
Kéfir sin azúcar - 4-5 cdas (puedes usar mas en las presentaciones para terminarlo)

🥑 GRASAS

Aguacate - 1/2 pieza
Aceite de oliva extra virgen - 2 cdas
Linaza molida - 2 cditas
Chía - 2 cditas
Nuez - 1 ½ cdas picadas

🥗 SAZONES, INFUSIONES Y OTROS

Agua de coco natural sin azúcar - 2 tazas (aprox. 500 ml)
Jengibre fresco - 1 trozo (3-4 cm)
Cúrcuma en polvo - 1 cdita
Pimienta negra - cantidad mínima (pizcas)
Canela en rama o en polvo - 1 rama o 1 cdita
Flor de jamaica seca - 1/2 taza (para infusión concentrada)
Matcha en polvo - 1 cdita
Té verde - 1 bolsita o 1 cdita suelto
Tisanas: manzanilla, diente de león, rooibos o lavanda - 2-3 bolsitas (elige tus favoritas)
Hielo - al gusto
Edulcorante natural - opcional (stevia, monkfruit)

♥ PRO TIP: la lista de compras te ayuda a guiarte mas **siempre** verifica: lo que venga en tu programa. lo que tengas en casa, lo que sea opcional y que quieras intercambiar

DETOX

DIA -3

Mini Momento Hormonal

Tisana relajante (lavanda, rooibos o manzanilla) + 5 min de respiración 4-7-8

🧘♀️ Para apoyar el sistema nervioso parasimpático y mejorar tu descanso y detox natural durante el sueño.



AYUNO

Infusión digestiva con jengibre, limón y cúrcuma

1 taza de agua caliente
1 rodaja de jengibre fresco
1/4 cdta cúrcuma en polvo
Gotas de limón

Pimienta negra (una pizca para activar la cúrcuma)

Esta infusión ayuda a estimular la digestión, activar el metabolismo y apoyar el hígado en su función depurativa.



SNACK

Te + kefir + chia

Té concentrado natural de flor de jamaica sin azúcar
Infusión con canela en rama
lo puedes preparar frío, caliente o con hielo
Tómalo con 2 cucharadas de kéfir y chia aparte o integrado tipo "jelly"

El kéfir apoya tu microbiota intestinal y con ello tu metabolismo de estrógenos, cortisol y serotonina.

DETOX

DIA -3



DESAYUNO

Smoothie detox

1 taza espinaca
1/2 taza piña
1/2 taza pepino
1 medida de proteína en polvo (vainilla o natural)
3/4 taza agua de coco natural sin azúcar
Hielo y unas gotas de limón

Twist hormonal: El agua de coco es rica en electrolitos naturales que favorecen la hidratación celular y el equilibrio adrenal. Ideal para iniciar el día con energía sin picos de glucosa.



COMIDA

Tazón fresco de pollo y vegetales

120g pechuga de pollo a la plancha
1/2 taza calabacita salteada
1/2 taza jícama en tiras
1/2 taza pepino en cubos
1/4 aguacate

Aderezo: limón, 1 cda linaza molida, pizca de sal y pimienta

Nota funcional: Rica en fibra prebiótica, proteína magra y grasas buenas que ayudan a mantener saciedad sin inflamación.



CENA

Claritas revueltas

Claritas revueltas con espinaca, cebolla y cúrcuma
4 claras + 1 huevo entero
Espinaca y cebolla salteadas con cúrcuma y pizca de aceite de oliva
Acompañar con 1/4 taza de papaya o frambuesas

Nota funcional: Cena ligera, rica en proteína y antioxidantes que ayudan a la regeneración celular nocturna y balance hormonal.

detox

DIA -2

Mini Momento Hormonal

Tisana de diente de león o manzanilla + 1 cda kéfir
👤👩🏻 El kéfir antes de dormir apoya la producción de GABA, serotonina y equilibra el eje intestino-cerebro-sueño.



AYUNO

Té verde con limón y pizca de matcha

1 taza de té verde
1/2 cdita de matcha
Gotas de limón fresco

🌿 **Nota funcional:** El matcha aporta L-teanina, que promueve energía sostenida sin ansiedad, mientras el té verde mejora la oxidación de grasas y apoya la detoxificación hepática.



SNACK

Licudo refrescante con agua de coco + frutos rojos

1 taza agua de coco natural sin azúcar
1/2 taza frutos rojos congelados (arándanos, fresa, zarzamora)
1 scoop proteína natural o de vainilla
Hielo al gusto
Ralladura de limón (opcional)

Twist hormonal: Este smoothie hidrata profundamente gracias al agua de coco ideal para el sistema adrenal y la función muscular sin elevar glucosa.

DETOX

DIA -2



DESAYUNO

Yogurt bowl funcional

3/4 taza yogurt griego natural sin azúcar
1 cda chia
1/2 manzana verde en cubitos
Canela al gusto
1 cdita linaza molida
1 cda nuez picada

Twist hormonal: Este bowl es rico en fibra, probióticos y omega 3
— clave para mejorar la sensibilidad a la insulina, salud intestinal y equilibrio de estrógenos.



COMIDA

Pescado blanco al horno con limón + ensalada verde detox

120g filete de pescado blanco (tilapia, robalo o similar)
Horneado con limón, ajo, cúrcuma, pimienta
Ensalada: espinaca, pepino, jicama, apio, 1 cdita de aceite de oliva, limón y sal

Nota funcional: Ligero en digestión, rico en antioxidantes y ácidos grasos esenciales.



CENA

Huevito veg + puré ligero

1 huevo entero + 2 claras revueltos con espinaca y champiñones
1/3 taza puré de coliflor (coliflor cocida con pizca de cúrcuma y aceite de oliva)
Perejil fresco por encima

Nota funcional: Cena cálida, baja en carbohidratos y rica en fibra y antioxidantes para ayudar al descanso y procesos detox nocturnos.

detox DIA -1

Mini Momento Hormonal

Pon música suave (puede ser instrumental, naturaleza o frecuencias como 528 Hz para balance hormonal) y busca un espacio tranquilo. Cierra los ojos, respira profundo y pregúntate con honestidad: ¿Por qué estoy haciendo este cambio? ¿Qué deseo realmente para mí? Visualízate sintiéndote en balance, ligera, feliz en tu cuerpo. Este pequeño ritual conecta tu intención con tu sistema nervioso y tus hormonas.
lo emocional también transforma lo físico 🌸 🧘 ♀️ ❤️



AYUNO

Infusión de jamaica, canela y jengibre

Infusión de jamaica, canela y jengibre
1 taza de infusión caliente de flor de jamaica (natural)
1 raja de canela
2 rodajas de jengibre

Rica en antioxidantes que apoyan la circulación, reducción de inflamación y función renal natural.



SNACK

Smoothie verde con agua de coco + proteína

1 taza agua de coco natural sin azúcar
1/2 taza pepino
1 taza espinaca
1 scoop proteína (vainilla o neutra)
1/4 manzana verde
Hielo y limón

Nota funcional: Este smoothie ayuda a la hidratación profunda, equilibrio electrolítico y soporte adrenal.

DETOX

DIA -1



DESAYUNO

Claras con jitomate, albahaca y champiñones

4 claras de huevo
Champiñones + jitomate cherry salteados
Hojas de albahaca fresca
1 cdita aceite de oliva
🍵 Acompaña con: té verde suave o tisana digestiva

☀️ **Nota funcional:** Desayuno bajo en carbohidratos pero rico en proteína y antioxidantes ideal para comenzar el día con saciedad y ligereza.



COMIDA

Ensalada tibia de pollo con vegetales al vapor y cúrcuma

120g pechuga de pollo cocida o al sartén
1 taza calabacita y espárragos al vapor
1/4 taza pepino en cubos
1/2 cda aceite de oliva
Jugo de limón, cúrcuma, sal y pimienta al gusto

Rica en sulfuros naturales y antioxidantes que favorecen la eliminación de exceso de estrógenos



CENA

Avena ligera con canela, chía y topping funcional

1/4 taza avena cocida en agua con canela
1/2 cdita cúrcuma en polvo
1 cdita chía
1 cdita linaza
Topping: 1/4 durazno o 1/4 manzana + pizca de nuez picada

🌙 **Nota hormonal:** Fibra, omega 3 y especias que relajan el sistema digestivo y ayudan a eliminar toxinas y metabolitos hormonales durante el descanso.

lista de

COMPRAS

SEMANA 1

VERDURAS

Calabacita - 4 piezas
Zanahoria - 3 piezas medianas
Pimiento rojo - 1 pieza
Pimiento amarillo - 1/2 pieza
Cebolla morada - 1 pieza
*Cebolla blanca (puedes usar morada) - 1 pieza
Jitomate - 2 piezas medianas
Jitomate cherry - 1 taza
Jalapeños
Lechuga o col morada - 1/2 taza
Espinaca fresca - 1 taza
Pepino - 3 piezas
Nopales cocidos - 1/2 taza
Ajo - 2 dientes
Hojas verdes mixtas - 1 taza
Col morada rallada - 1 taza
Limones - 6 piezas medianas

1.

FRUTAS

Mango - 2 piezas
Plátano - 3 piezas chicas (2 para congelar)
Sandía - 4 tazas en cubos (puede ser entera si compras mini)
Fresas congeladas - 1/2 taza
Moras azules - 1/2 taza
*Durazno - 1/2 pieza (opcional, puedes usar fruta extra)
Manzana - 1 pieza

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Tortillas de maíz horneadas - 12 piezas
Pan integral o bollo chico - 1 unidad
Papa - 2 medianas
Camote - 1 mediano
Pasta integral seca - 50 g (1/2 taza)
Arroz jazmín (integral o blanco) - 1/3 taza cocido
Quinoa cocida - 1/3 taza
Harina de avena - 1/2 taza

PROTEÍNAS

Queso cottage bajo en grasa - 80 g
Queso panela - 160 g
*Queso Oaxaca (opcional, puedes usar panela) - 40 g
Pechuga de pollo - 400 g
Filete de res (tipo arrachera) - 100 g
Carne de res cocida y deshebrada - 100 g
Jamón de pavo natural - 2 rebanadas
Tofu firme - 80 g
Atún en agua - 1 lata (120-140 g)
Costillitas de cerdo magras - 150 g
Huevo - 5 piezas
Yogur griego natural sin azúcar - 2 ½ tazas
Proteína en polvo sabor vainilla - 3 scoops
Leche favorita

GRASAS

Aguacate - 3 piezas
*Ajonjolí (opcional)
Aceite de oliva extra virgen - 6 cdas
Crema de cacahuete natural - 2 cdas
*Crema de almendra (opcional) - 1 cdita
*Ghee o mantequilla (opcional) - 1 cdita
*Chispas de chocolate amargo (opcional) - 1 cdita

SAZONES, INFUSIONES Y OTROS

Salsa BBQ sin azúcar añadida
Salsa de soya baja en sodio
Vinagre balsámico
Matcha ceremonial
Miel de maple natural
Vainilla líquida
Hojitas de menta fresca (opcional)
Sal, pimienta, orégano, cúrcuma y otras especias al gusto

semana 1

DIA 1

Mini Momento Hormónal

Coloca una mano sobre tu vientre y respira profundo por 1 minuto. Repite mentalmente: "Mi cuerpo está aprendiendo a sentirse seguro y en equilibrio."

Tip Hormónal Of The Day

El jengibre en tus comidas puede reducir marcadores inflamatorios como la PCR y apoyar la sensibilidad a la insulina.



SNACK

MangoPaleta Casera de Sandía con Limón

Ingredientes:

1 taza sandía en cubos
1 cdita jugo de limón
Hojas de menta (opcional)

Preparación:

Licúa, vierte en molde para paleta y congela mínimo 3 horas.

Twist hormonal: Hidratación natural + antioxidantes



DESAYUNO

Tostadas con Aguacate y Cottage + Mango

Ingredientes:

2 tostadas horneadas de maíz
80 g queso cottage bajo en grasa
3 rebanadas de aguacate (30 g)
1/4 taza mango picado (50 g), servido aparte
Chile en polvo + gotitas de limón al gusto

Preparación:

Unta el cottage sobre las tostadas.
Agrega el aguacate, chile y limón.
Sirve el mango como acompañamiento.

Twist hormonal: Proteína + fibra + fruta de bajo impacto = saciedad + control glucémico



COMIDA

Stir Fry de Pollo con Arroz de Coliflor

Ingredientes:

120 g pechuga de pollo en tiras
1/2 taza zanahoria en tiras
1/2 taza calabacita
1/4 taza pimienta roja
1 cdita aceite de ajonjolí o de oliva
1 cda salsa soya baja en sodio
3/4 taza arroz de coliflor cocido
Ajo, jengibre fresco rallado, cebollín al gusto

Preparación:

Saltea el pollo con aceite, ajo y jengibre.
Agrega verduras y salsa soya. Cocina al gusto.
Sirve con arroz de coliflor.

Twist hormonal: Alta en proteína + jengibre + vegetales = inflamación bajo control



CENA

Tacos de Panela Asada

Ingredientes:

60 g queso panela en rebanadas gruesas
2 tortillas de maíz
1/4 taza calabacita a la plancha
1/4 taza pimienta roja asada
1/4 aguacate en rebanadas
Salsa verde o guacamole ligero al gusto

Preparación:

Asa el queso panela y las verduras.
Coloca todo sobre las tortillas calientes.
Acompaña con salsa o guacamole ligero.

Twist hormonal: Cena sin carne pero rica en proteína + grasas buenas = saciedad + balance hormonal

semana 1

DIA 2

Mini Momento Hormonal

Antes de dormir, coloca tus piernas en la pared por 5 minutos. Respira y siente la circulación mejorar.
Repítete: "*Hoy hice lo mejor por mi salud*"

Tip Hormonal Of The Day

El consumo de vegetales crudos con grasas buenas (como aguacate o aceite de oliva) mejora la absorción de vitaminas liposolubles como A, D, E y K.



SNACK

Rollitos de Jamón de Pavo con Zanahoria

Ingredientes:

2 rebanadas jamón de pavo natural
1/4 zanahoria rallada
1 cdita hummus o aguacate machacado

Preparación:

Unta el hummus o aguacate en el jamón.
Coloca zanahoria y enrolla.

Twist hormonal: *Proteína rápida + vegetales crudos para snack funcional y ligero*



DESAYUNO

Chilaquiles Saludables con Pollo

Ingredientes:

2 tortillas de maíz en triángulos (horneadas o en air fryer)
1/2 taza salsa verde casera
80 g pechuga de pollo desmenuzada
1 cdita crema ligera (opcional)
1 cda queso fresco rallado
Cilantro fresco al gusto

Preparación:

Coloca los triángulos en un sartén, agrega la salsa caliente.
Incorpora el pollo y mezcla.
Sirve con crema, queso y cilantro.

Twist hormonal: Proteína + maíz integral + antioxidantes de la salsa verde = energía estable



COMIDA

Bowl Fresco de Res con Verduras Asadas

Ingredientes:

100 g filete de res (tipo arrachera, asado)
1/2 taza camote en cubos, al horno
1/4 taza calabacita asada
1/4 taza pimiento amarillo o rojo asado
1/2 taza hojas verdes mixtas
1 cdita aceite de oliva
Jugo de limón, sal y pimienta

Preparación:

Asa el filete y corta en tiras.
Mezcla las verduras con el aceite y hornea.
Sirve en un bowl junto con las hojas verdes y el filete

Twist hormonal: Hierro hemo + antioxidantes + fibra = apoyo a energía y función tiroidea



CENA

Sopa Fría de Pepino y Aguacate

Ingredientes:

1 taza pepino pelado y picado
1/4 aguacate
1/2 taza yogur natural sin azúcar
1/2 taza agua o caldo vegetal
1 cdita jugo de limón
Sal, pimienta y hierbabuena al gusto

Preparación:

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una textura suave.
Refrigera 30 min antes de servir.

Twist hormonal: Cena fresca + grasas buenas + probioticos = digestivo, ligero y antiinflamatorio

semana 1

DIA 3

Mini Momento Hormonal

Respira profundo 3 veces y repite: "*Hoy cuido mis hormonas con amor, no con exigencia.*"

Tip Hormonal Of The Day

El matcha tiene propiedades antioxidantes y adaptógenas. Consumido en la mañana puede mejorar energía y enfoque sin estimular demasiado el cortisol.



SNACK

Paleta Casera de Sandía con Limón

Ingredientes:

1 taza sandía en cubos
1 cdita jugo de limón
Hojas de menta (opcional)

Preparación:

Licúa, vierte en molde para paleta y congela mínimo 3 horas.

Twist hormonal: *Refrescante + diurética + hidratante*

semana 1

DIA 3



DESAYUNO

Licuido de Matcha con Mango y Yogurt

Ingredientes:

Capa mango:
100 g mango congelado
80 g yogur natural o de mango alto en proteína
100 ml leche vegetal o deslactosada
Gotas de vainilla (opcional)
Pizca de sal
Capa matcha:
1 plátano chico congelado
2 cditas matcha ceremonial
100 ml leche vegetal o deslactosada
Pizca de sal

Preparación:

Licúa los ingredientes de cada capa por separado.
Sirve primero la capa de mango y luego la de matcha con una cuchara para crear el efecto visual.

Twist hormonal: Antioxidantes + prebióticos + energía sostenida sin picos glucémicos



COMIDA

Tostadas de Salpicón de Res

Ingredientes:

100 g carne de res cocida y deshebrada
2 tostadas horneadas de maíz
1/4 taza jitomate picado
1/4 taza pepino
1/4 taza lechuga o col morada fileteada
1 cdita aceite de oliva
Gotitas de limón y sal al gusto

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes del salpicón.
Sirve sobre las tostadas.

Twist hormonal: Carne rica en hierro + vegetales crudos + grasas buenas = salud hormonal e inmune



CENA

Pasta Cremosa al Horno con Espinaca y Tomates

Ingredientes:

50 g pasta integral seca (1/2 taza aprox.)
1/4 taza espinaca picada
1/4 taza tomate cherry en mitades
1/4 cebolla blanca picada
1 diente de ajo
1/4 taza leche baja en grasa o vegetal sin azúcar
1/4 taza caldo de verduras o pollo
1 cdita aceite de oliva
1 cdita levadura nutricional o queso rallado (opcional)

Preparación:

Mezcla todo en un refractario y hornea a 200°C por 40 min, revolviendo a los 20 min.
Deja reposar 5 minutos antes de servir.

Twist hormonal: Fibra + calcio + antioxidantes para recuperación nocturna

semana 1

DIA 4

Mini Momento Hormonal

Después de cenar, prepara una infusión antiinflamatoria con jengibre, canela y un toque de cúrcuma. Tómalala lentamente, respirando profundo entre sorbos.
Repite mentalmente: "Mi cuerpo merece descanso nutritivo y sanador." Antes de cenar, siéntate derecha y toma 3 respiraciones profundas con exhalaciones lentas.
Repite: "Mi cuerpo merece descanso nutritivo."

Tip Hormonal Of The Day

El triptófano del plátano, combinado con proteína, puede favorecer la producción de serotonina y melatonina. Perfecto para relajar al final del día.



SNACK

Paleta Casera de Sandía con Limón

Ingredientes:

3/4 taza sandía en cubos
1 cdita jugo de limón
Hojas de menta (opcional)

Preparación:

Licúa y congela en moldes pequeños.

Twist hormonal: *Hidratación ligera + antioxidantes naturales*

DIA 4



DESAYUNO

Molletes Saludables

Ingredientes:

- 1 bollo integral chico (o 2 rebanadas de pan integral)
- 40 g queso Oaxaca o panela rallado
- 1/4 aguacate
- Pico de gallo al gusto
- 1 cdita aceite de oliva (opcional)

Preparación:

Abre el bollo y coloca el queso. Hornea hasta gratinar.
Añade el aguacate y el pico de gallo.

Twist hormonal: Fibra + grasa buena + fermentos suaves para energía estable



COMIDA

Salmón al Limón con Puré

Ingredientes:

- 120 g filete de salmón
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 cdita jugo de limón + ralladura
- 3/4 taza papa cocida y hecha puré con un chorrito de leche vegetal
- 1 taza ensalada mixta con jitomate, pepino y 1 cdita aceite de oliva

Preparación:

Hornea o asa el salmón con aceite y limón.
Sirve con el puré de papa y la ensalada.

Twist hormonal: Omega 3 + vitamina C + carbohidrato complejo = inflamación abajo y saciedad



CENA

Smoothie Cremoso de Plátano, Fresa y Proteína

Ingredientes:

- 1 plátano congelado
- 1/2 taza fresas congeladas
- 1 scoop proteína en polvo sabor vainilla
- 1 cda crema de cacahuete natural
- 1/2 taza leche vegetal
- Pizca de sal

Topping (opcional):

- 1 cda yogur natural
- 1 cdita mantequilla de cacahuete para decorar el vaso

Preparación:

Licúa todos los ingredientes.
Sirve con topping si deseas.

Twist hormonal: Puedes agregar un splash de agua de coco sin azucar para salud adrenal

semana 1

DIA 5

Mini Momento Hormonal

Durante el snack, tómate 10 minutos para salir al sol, cerrar los ojos y recibir vitamina D natural. Repite: "Estoy en sintonía con mi ciclo y mi energía."

Tip Hormonal Of The Day

El ajonjolí es rico en lignanos y calcio, excelentes para el metabolismo estrogénico. Agrégalo a ensaladas, guisos o snacks.



SNACK

Yogur con Mango y Chía

Ingredientes:

3/4 taza yogur griego natural sin azúcar
1/4 taza mango en cubos o durazno en rebanadas
1 cdita chía

Preparación:

Sirve el yogur con la fruta y chía encima.

Twist hormonal: Probióticos + fibra + antioxidantes = equilibrio digestivo

semana 1

DIA 5



DESAYUNO

Omelette con Champiñones y Espinaca

Ingredientes:

2 huevos enteros
1/2 taza champiñones en láminas
1/2 taza espinaca picada
1 cdita aceite de oliva o ghee
Sal, pimienta y orégano al gusto

Preparación:

Sofríe los champiñones y la espinaca.
Añade los huevos batidos y cocina en forma de omelette.

Twist hormonal: Proteína completa + antioxidantes + saciedad duradera



COMIDA

Enchiladas Verdes

Ingredientes:

2 tortillas de maíz
80 g pechuga de pollo deshebrado
1/4 taza salsa verde casera
1/2 taza nopales cocidos
1 cdita aceite de oliva
1 cdita ajonjolí (opcional)

Preparación:

Rellena las tortillas con el pollo, baña en salsa y hornea o calienta en sartén.
Sirve con nopales al lado y espolvorea ajonjolí.

Twist hormonal: Proteína + fibra + fitoquímicos que reducen inflamación



CENA

Quinoa bowl

Ingredientes:

1/3 taza quinoa cocida
1 lata de atún en agua, escurrido (aprox. 120-140 g)
1/4 taza zanahoria rallada
1/4 taza calabacita en cubos
1/4 taza pepino
1 cdita aceite de oliva
Jugo de limón, sal y pimienta al gusto

Preparación:

Mezcla la quinoa con las verduras y el atún.
Adereza con aceite de oliva, limón, sal y pimienta.

/ Twist hormonal: Proteína magra + omega 3 + saciedad + perfil antiinflamatorio

semana 1

DIA 6

Mini Momento Hormonal

Antes de dormir, aplica una compresa tibia sobre el abdomen bajo por 5-10 minutos. Esto ayuda a relajar el útero, aliviar tensión y activar tu sistema parasimpático. Acompaña con un té de manzanilla o cúrcuma con leche vegetal.

Tip Hormonal Of The Day

El tofu y la soya orgánica aportan fitoestrógenos que pueden apoyar en casos de desequilibrios por baja de estrógenos, especialmente en fases tardías del ciclo o perimenopausia.



SNACK

Paleta de Pepino con Limón y Menta

Ingredientes:

1/2 pepino pelado
Jugo de 1/2 limón
1 cdita miel
Hojas de menta fresca

Preparación:

Licúa todos los ingredientes y congela en molde pequeño.

Twist hormonal: *Refrescante, alcalinizante y depurativa*



DESAYUNO

Tostadas con Aguacate, Frijoles y Huevo

Ingredientes:

2 tostadas horneadas (sin freír)
1/4 taza frijoles negros cocidos y molidos (sin freír)
1 huevo estrellado o pochado
1/4 aguacate
Salsa al gusto (opcional)

Preparación:

Unta los frijoles sobre las tostadas.
Agrega el aguacate y encima el huevo.
Sirve con salsa si gustas.

Twist hormonal: Fibra + proteína vegetal + proteína completa



COMIDA

Salpicón de Pollo con Tostaditas

Ingredientes:

90 g pechuga de pollo cocida y deshebrada
1/4 taza cebolla morada
1/4 taza jitomate picado
1/4 taza pepino picado
Jugo de limón al gusto
2 tostadas horneadas
1 cdita aceite de oliva
Cilantro y orégano seco al gusto

Preparación:

Mezcla todo y sirve frío sobre las tostadas.

Twist hormonal: Zinc + hierro + antioxidantes + frescura digestiva



CENA

Salteado de Verduras y Tofu con Arroz

Ingredientes:

1/3 taza arroz jazmín cocido
80 g tofu firme en cubos
1/4 taza pimiento morrón
1/4 taza zanahoria
1/4 taza calabacita
1 cdita salsa de soja baja en sodio
1 cdita aceite de ajonjolí o aguacate

Preparación:

Saltea el tofu hasta dorar ligeramente.
Agrega las verduras y la salsa, cocina hasta que estén tiernas.
Sirve con arroz.

Twist hormonal: Fitonutrientes + proteína vegetal + digestión ligera

semana 1

DIA 7

Mini Momento Hormónal

La col morada contiene antocianinas, compuestos antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación crónica y apoyar el metabolismo hepático de hormonas. Hoy es día de cierre. Agradece con un pequeño ritual de journaling o una carta a tu cuerpo. Escribe 3 cosas que te encantaron de esta semana. Cierra con respiraciones profundas y visualiza tu siguiente paso con amor y claridad.

Tip Hormónal Of The Day

La col morada contiene antocianinas, compuestos antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación crónica y apoyar el metabolismo hepático de hormonas.



SNACK

Mini nieve de sandía con limón

Ingredientes:

3/4 taza sandía congelada en cubos
Jugo de 1/2 limón
Hojitas de menta (opcional)

Preparación:

Licúa todo y sirve como sorbete.

Twist hormonal: *Hidratación + frescura digestiva + antioxidantes*

semana 1

DIA 7



DESAYUNO

Hotcakes de Avena con Yogur, Moras y Chocolate

Ingredientes:

1/2 taza harina de avena
1 huevo
1/2 cdita polvo para hornear
1 cda miel de maple natural
1 cdita vainilla
1 cdita aceite de oliva (para el sartén)
1/4 taza moras azules + 1 cdita chispas de chocolate (opcional; puedes usar nuez, almendra o crema de cacahuete)
1/3 taza yogur griego natural sin azúcar

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes (menos el yogur, moras y chocolate).
Cocina los hotcakes y sirve con yogur, moras y chocolate.

Twist hormonal: Antioxidantes + energía lenta + saciedad dulce



COMIDA

Costillas BBQ Saludables con Puré de Papa y Col Morada

Ingredientes:

150 g costillitas de cerdo magras
2 cdas salsa BBQ sin azúcar añadida (o casera)
1 papa mediana (100-120 g), cocida y machacada
1 cdita ghee o aceite de oliva
1/2 taza col morada rallada
Limon, sal y orégano al gusto

Preparación:

Hornear o cocinar las costillas con la salsa BBQ.
Servir con puré de papa y ensalada de col morada.

Twist hormonal: Rico en zinc, colágeno natural y fibra vegetal



CENA

Smoothie Cremoso de Plátano, Yogur y Matcha

Ingredientes:

1/2 plátano congelado
3/4 taza yogur griego natural
1/2 taza leche vegetal sin azúcar
1 scoop proteína vegetal sabor vainilla
1 cdita matcha ceremonial
1 cdita crema de almendra o maní (opcional)
Hielos al gusto

Preparación:

Agrega también 1/4 taza de moras azules congeladas y licúa todo hasta obtener una textura cremosa.

Twist hormonal: Matcha + proteína + triptófano para dormir mejor

lista de

COMPRAS

SEMANA 2

VERDURAS

Calabacita - 3 piezas
Zanahoria - 4 piezas
Cebolla morada - 2 piezas
Cebolla blanca - 1 pieza (puedes usar la que te reste morada)
Espinaca baby - 1 taza
Pepino - 2 piezas
Jitomate - 2 piezas
Jitomate cherry - 1 taza
Col morada - 1 taza rallada
Pimiento rojo - 1 pieza
Ejotes - 1 taza
Ajo - 2 dientes
Nopales cocidos - 3 piezas
Lechuga romana o mixta - 1 taza
Hojas verdes variadas - 1 taza
Brotes de alfalfa - 1 puñito
Cilantro - al gusto
Limón - 6 piezas
Lima - 2 piezas

1.

FRUTAS

Plátano - 2 piezas
Mango - 2 piezas
Frutas rojas (fresas, frambuesas, moras) - 2 tazas
Sandía - 2 tazas congeladas
Uvas moradas - 1/2 taza

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Pan pita integral - 2 piezas
Pan integral tipo brioche, normal o masa madre - 2 rebanadas
Tortillas de maíz - 4 piezas
Bolillo integral chico - 1 pieza
Arroz jazmín (integral o blanco) cocido - 1 ¼ taza
Papa chica - 1 pieza
Avena - 1/4 taza
Granola baja en azúcar - 1 cda (opcional)

PROTEÍNAS

Carne magra de res - 200 g
Bistec de res - 120 g
Pechuga de pollo - 150 g
Tofu firme - 80 g
Filete de pescado blanco - 100 g
Camarones pelados - 90 g
Atún en agua - 1 lata
Queso panela - 80 g
Queso cottage o requesón - 1 taza
Yogur griego natural sin azúcar - 2 ½ tazas
Huevo - 2 piezas
Frijoles negros cocidos - 1/2 taza
Garbanzos cocidos - 1 ½ tazas
Leche de tu preferencia - 2 tazas
Lentejas cocidas - 1/2 taza
Proteína vegetal sabor vainilla - 4 scoops

GRASAS

Aguacate - 2 piezas
Aceite de oliva - 6 cditas
Aceite de ajonjolí - 2 cditas
Mantequilla o queso rallado - 2 cdas (opcional)
Coco rallado sin azúcar - 2 cditas
Crema de cacahuete natural - 1 cda
Mantequilla de almendra - 1 cda
Semillas de chía - 3 cdas
Semillas de calabaza o girasol - 2 cditas
Tahini - 1 cda
Ajonjolí tostado - 1 cda (opcional)

SAZONES, INFUSIONES Y OTROS

Vinagre de manzana - 1 cda
Mostaza Dijon - 1 cda
Salsa de soya baja en sodio - 3 cditas
Canela - al gusto
Matcha en polvo - 1 cda (opcional)
Extracto de vainilla - al gusto
Endulzante natural (stevia o monkfruit) - al gusto
Té de menta, manzanilla, anís o jengibre - surtido
Té verde - 1 bolsita

Agrupar los ingredientes por sección del supermercado (frutas, refrigerados, secos) para hacer tu compra

✨ Tu cocina puede ser tu aliada hormonal ✨

semana 2

DIA 1

Mini Momento Hormónal

Mini pausa digestiva: Después de comer, sal a caminar 10 minutos o haz respiraciones profundas con la mano en el abdomen. Ayuda a tu sistema digestivo y mejora sensibilidad a la insulina.

Tip Hormónal Of The Day

Visualiza tu semana como un ciclo, no una carrera. Hoy no necesitas perfección: solo intención.



SNACK

Uvas frescas + té digestivo

Ingredientes:

1/2 taza uvas moradas
Infusión de menta, manzanilla o anís

Preparación:

Disfrútalas juntas como colación fresca.

Twist hormonal: *Hidratante + ayuda digestiva + rica en polifenoles*

DIA 1



DESAYUNO

Molletes ligeros

Ingredientes:

- 1 pan pita integral (o medio bolillo integral sin migajón)
- 1/3 taza frijoles negros cocidos y molidos
- 2 cdas queso panela rallado o cottage
- 1/4 aguacate
- Pico de gallo (jitomate, cebolla, cilantro, limón, sal)

Preparación:

Parte el pan en mitades, unta los frijoles, agrega el queso y hornea o calienta. Añade el aguacate y pico de gallo encima.

Twist hormonal: Fibra + proteína vegetal + antioxidantes frescos



COMIDA

Oriental Bowl

Ingredientes:

- 1/2 taza arroz jazmín cocido
- 90 g carne magra de res en tiras
- 1/2 taza calabacita en tiras
- 1/2 taza zanahoria rallada o en tiras
- 1/4 taza cebolla morada
- 1/2 cdita jengibre rallado
- 1 cdita salsa de soya baja en sodio
- 1 cdita aceite de oliva
- Ajonjolí tostado (opcional)

Preparación:

Saltea la carne y las verduras con aceite, jengibre y salsa de soya. Sirve sobre arroz y decora con ajonjolí.

Twist hormonal: Hierro + omega 9 + jengibre antiinflamatorio



CENA

Smoothie bowl tropical con proteína

Ingredientes:

- 1/2 plátano congelado
- 1/3 taza mango congelado
- 3/4 taza yogur griego natural sin azúcar
- 1 scoop proteína vegetal sabor vainilla
- 1/4 taza leche vegetal sin azúcar
- 1 cdita coco rallado (opcional)
- Hielos al gusto

Preparación:

Licúa todo hasta obtener textura cremosa tipo helado. Sirve en bowl y decora con 1 cdita chia, rodajas de plátano o coco extra.

Twist hormonal: Rico en triptófano + saciante + antioxidante tropical

semana 2

DIA 2

Mini Momento Hormónal

Infusión vespertina + estiramientos suaves: Prepara una tacita de té de jengibre o manzanilla. Mientras lo tomas, haz estiramientos suaves o una rutina corta de yoga. Es ideal para relajar el sistema nervioso y apoyar la digestión nocturna.



SNACK

Mini nieve de sandía con limón

Ingredientes:

3/4 taza sandía congelada en cubos
Jugo de 1/2 limón
Hojitas de menta (opcional)

Preparación:

Licúa todo y sirve como sorbete.

Twist hormonal: *Refrescante, diurético y antiinflamatorio*

semana 2

DIA 2



DESAYUNO

Pudín de chía tropical

Ingredientes:

- 3 cdas chía
- 3/4 taza leche vegetal sin azúcar
- 1/2 cdita extracto de vainilla
- 1/2 taza yogur griego natural sin azúcar
- 1/3 taza mango en cubos
- 1 cdita coco rallado sin azúcar (opcional)

Preparación:

1. Mezcla la chía con leche vegetal y vainilla. Refrigerar por 1 hora o toda la noche.
2. Sirve en un vaso o bowl con yogur y mango encima. Espolvorea coco si deseas.

Twist hormonal: Omega-3 + fibra + probióticos + tropical vibes



COMIDA

Ensalada tibia de garbanzos con pollo al limón

Ingredientes:

- 90 g pechuga de pollo a la plancha
- 1/2 taza garbanzos cocidos
- 1/4 aguacate
- 1/2 taza espinaca baby
- 1/2 taza pepino en medias lunas
- 1/4 taza cebolla morada
- 1 cdita aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón + sal y pimienta

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Sirve con el pollo encima y adereza al gusto.

Twist hormonal: Fibra + proteína + grasas buenas + fresca digestiva



CENA

Toast con hummus, pepino y requesón

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral tostado
- 2-3 cdas hummus natural
- 1/4 taza pepino en rodajas
- 1 cda aceitunas negras en rodajas
- Un puñito de brotes de alfalfa
- 2 cdas requesón o cottage (el que ya llevemos en compras)

Preparación:

1. Unta el hummus sobre el pan tostado.
2. Añade pepino, aceitunas, alfalfa y requesón o cottage encima.

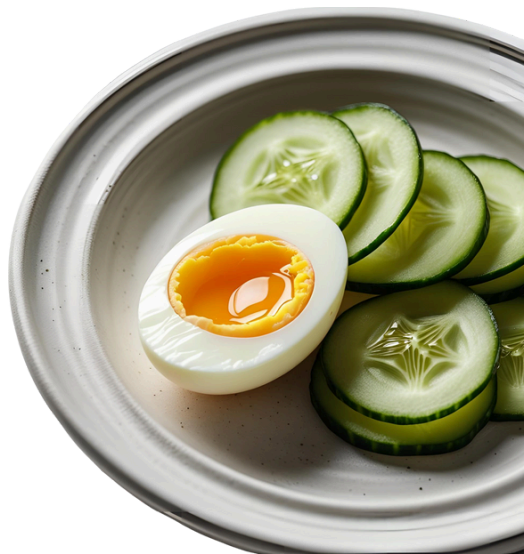
/ Twist hormonal: Proteínas ligeras + fibra + fresca digestiva

semana 2

DIA 3

Mini Momento Hormonal

Baño de agua tibia con sales + automasaje abdominal: En la noche, date un baño relajante con agua tibia y unas cucharadas de sales de Epsom o sal marina. Al salir, date un automasaje suave en el abdomen con aceite de coco o almendra para relajar, favorecer el tránsito intestinal y reconectar contigo 🧡



SNACK

Verdura + Proteína

Ingredientes:

- 1/2 pepino en rodajas
- Limón y tajín al gusto
- 1 huevo cocido con pizca de sal

Preparación:

1. Sirve el pepino con limón y tajín como snack fresco.
2. Acompaña con el huevo cocido para añadir proteína saciante.

Twist hormonal: Digestivo, fresco y saciante

DIA 3



DESAYUNO

Bowl de yogur

Ingredientes:

- 3/4 taza yogur griego natural sin azúcar
- 1 cda crema de cacahuete natural
- 1/4 taza mango en cubos
- 1/4 taza moras azules o zarzamoras
- 1 cda granola baja en azúcar (opcional)
- 1/2 cdita matcha en polvo (opcional, por beneficios hormonales)

Preparación:

1. Sirve el yogur en un bowl.
2. Agrega la crema de cacahuete, frutas, matcha y granola encima.

Twist hormonal: Proteína + grasas buenas + antioxidantes + matcha



COMIDA

Stir fry de tofu

Ingredientes:

- 80 g tofu firme en cubos
- 1/2 taza arroz jazmín cocido
- 1/2 taza calabacitas
- 1/4 taza zanahoria en tiras
- 1/4 taza cebolla morada
- 1 cdita aceite de ajonjolí o de oliva
- 1 cdita salsa de soya baja en sodio
- Jengibre fresco rallado y ajo al gusto

Preparación:

1. En sartén caliente, saltea el tofu con el aceite hasta dorar.
2. Agrega las verduras, jengibre, ajo y salsa de soya. Cocina por 5-7 min.
3. Sirve sobre el arroz caliente.

Twist hormonal: Bajo índice glucémico + antiinflamatorio + sabor oriental



CENA

Smoothie cremoso de frutos rojos

Ingredientes:

- 1/2 taza moras azules congeladas
- 1/4 taza fresas
- 1 scoop proteína vegetal sabor vainilla
- 1 cda mantequilla de almendra
- 3/4 taza leche vegetal sin azúcar
- 1/4 taza yogur griego natural

Preparación:

1. Licúa todo junto hasta que quede espeso y homogéneo.
2. Sirve en vaso alto. Puedes decorar con chispitas de cacao o semillas de cáñamo.

Twist hormonal: Frutas antioxidantes + proteína + grasas buenas

semana 2

DIA 4

Mini Momento Hormonal

Té verde + 10 minutos de journaling: A media tarde, tómate una tazita de té verde para apoyar la desintoxicación natural del hígado. Aprovecha ese momento para escribir tres cosas por las que agradeces hoy ✨ eso también equilibra tus hormonas.



SNACK

Mini nieve de sandía con limón (repetimos por última vez ❤️)

Ingredientes:

- 3/4 taza sandía en cubos (congelada)
- Jugo de 1/2 limón
- Hojitas de menta (opcional)

Preparación:

1. Licúa todo y sirve como sorbete.

Twist hormonal: Hidratante + apoya la función renal + refrescante y ligera para fase folicular

DIA 4



DESAYUNO

French Toast

Ingredientes:

- 1 rebanada gruesa de pan integral (tipo brioche o pan de masa madre)
- 1 huevo batido con 2 cdas leche vegetal
 - 1/2 cdita canela en polvo
- 1/4 taza yogur griego natural
- 1/4 taza frutos rojos frescos
- 1 cdita miel o monkfruit (opcional)

Preparación:

1. Remoja la rebanada de pan en la mezcla de huevo, leche y canela.
2. Cocina por ambos lados en sartén antiadherente.
3. Sirve con yogur, frutas y un chorrito de miel.

Twist hormonal: Agrega 1 cdita de canela si tienes resistencia a la insulina: mejorar la sensibilidad a la insulina y regular el apetito.



COMIDA

Stir fry de camarones

Ingredientes:

- 90 g camarones pelados
- 1/2 taza arroz jazmín cocido
- 1/2 taza pimiento rojo en tiras
 - 1/2 taza ejotes
 - 1/4 taza cebolla
- 1 cdita aceite de ajonjolí
- 1 cdita jengibre rallado + ajo al gusto
- 1 cdita salsa de soya baja en sodio
- Jugo de ¼ lima o limón

Preparación:

1. Cocina los camarones con ajo y jengibre.
2. Añade verduras, salsa de soya, jugo de lima y cocina 5-7 min.
3. Sirve con arroz caliente.

Twist hormonal: El jengibre es ideal para reducir inflamación, mejorar la digestión y apoyar la función hepática en mujeres con desequilibrios hormonales.



CENA

Pan pita relleno de requesón, aguacate y vegetales

Ingredientes:

- 1 pan pita integral chico
- 1/4 taza requesón o cottage
 - 1/4 aguacate
- 1/4 taza zanahoria rallada
- 1/4 taza espinaca baby
- 1 cdita aceite de oliva

Preparación:

1. Unta el requesón en el interior del pan pita.
2. Agrega el resto de los ingredientes.
3. Puedes tostarlo ligeramente si gustas.

Twist hormonal: El aguacate y el aceite de oliva aportan grasas monoinsaturadas que ayudan a regular la producción de hormonas esteroideas como el estrógeno y la progesterona.

semana 2

DIA 5

Mini Momento Hormonal

Exposición a la luz natural + respiración 4-7-8: Dedica 5 minutos al despertar para recibir luz solar directa. Esto regula tu cortisol y mejora el ritmo circadiano. Luego, practica 4 ciclos de respiración 4-7-8 para reducir cortisol y apoyar tu energía matutina.



SNACK

Yogur con chía y frambuesas

Ingredientes:

- 1/2 taza yogur griego natural
- 1/2 cdita chía
- 1/4 taza frambuesas congeladas (puedes triturarlas ligeramente)

Preparación:

1. Mezcla todo y deja reposar unos minutos para que se forme una textura estilo "pudding".

Twist hormonal: Las frambuesas contienen antocianinas antioxidantes. Perfectas para mujeres en fase lutea con inflamación leve o fatiga hormonal



DESAYUNO

Licuido tropical de mango

Ingredientes:

- 1/2 taza mango congelado
- 1/2 banana congelada
- 1 taza espinaca baby
- 1 scoop proteína sabor vainilla
- 1/4 taza yogur griego natural
- 1 cdita chia
- 1 taza agua o leche vegetal sin azúcar

Preparación:

Licúa todo hasta obtener una textura cremosa.

Twist hormonal: El mango es rico en vitamina C y antioxidantes.

Agrega 1/2 cdita de jengibre fresco para apoyar la ovulación y modular la inflamación



COMIDA

Tacos de pescado con crema de aguacate y col morada

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz chicas
- 100 g filete de pescado blanco (tilapia o similar)
- 1/4 taza col morada rallada
- 1/4 aguacate
- 2 cdas yogur griego natural
- Jugo de 1/2 lima
- Ajo y especias al gusto (pimentón, comino, sal)
- 1 cdita aceite de oliva para cocinar

Preparación:

1. Cocina el pescado a la plancha con las especias.
2. Mezcla el aguacate con yogur, ajo y jugo de lima para la crema.
3. Calienta las tortillas y arma los tacos con la col, pescado y crema.

Twist hormonal: La col morada contiene compuestos que apoyan la metilación hepática.

Ideal para mujeres con exceso de estrógenos.



CENA

Ensalada de garbanzos con jitomate cherry y pepino

Ingredientes:

- 3/4 taza garbanzos cocidos
- 1/4 taza jitomates cherry partidos a la mitad
- 1/4 pepino en medias lunas
- 1 cda cebolla morada picada
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 cdita vinagre de manzana o jugo de limón
- Orégano seco al gusto

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Deja reposar 10 min en refrigeración para intensificar sabor.

Twist hormonal: Los garbanzos contienen fitoestrógenos suaves que pueden ayudar a modular ciclos irregulares. Además, son fuente de zinc y magnesio.

semana 2

DIA 6

Mini Momento Hormonal

Infusión de jengibre + pausa de 5 min al sol o cerca de una ventana: Haz una pausa consciente mientras tomas una infusión antiinflamatoria y conecta con tu entorno por unos minutos. Ideal para regular cortisol vespertino y apoyar tu digestión.



SNACK

Choco galleta de platano

Ingredientes:

- 1/4 taza avena
- 1/2 plátano maduro
- 1 cdita chispas de chocolate oscuro (o 85%)
- Canela al gusto

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Machaca el plátano y mezcla con la avena, chocolate y canela.
3. Forma una galleta y hornea en bandeja con papel encerado de 10-12 minutos.

Twist hormonal: El chocolate oscuro contiene magnesio, importante para la fase lutea y el manejo del estrés.

DIA 6



DESAYUNO

Pan crujiente con cottagey homemade jelly

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral o masa madre
- 1/4 taza cottage bajo en grasa
- 1 cda mermelada casera sin azúcar (puedes usar frambuesa o zarzamora)
- 1 cdita semillas de calabaza o girasol

Para la mermelada casera:

- 1 taza de frutos rojos (frambuesas, zarzamoras o mezcla)
- 1 cda chía
- 1 cdita extracto de vainilla (opcional)
- Endulzante al gusto (monkfruit o stevia)

Preparación:

1. En una ollita, cocina los frutos rojos a fuego medio por 10-12 minutos hasta que se deshagan.
2. Agrega la chía, mezcla y cocina 5 minutos más hasta espesar.
3. Retira del fuego y agrega el endulzante y vainilla si usas.
4. Tuesta el pan, unta el cottage, agrega la mermelada y decora con las semillas.

Twist hormonal: El cottage es rico en calcio y proteínas; las semillas contienen lignanos que apoyan el equilibrio estrogénico natural.



COMIDA

Bowl de lentejas

Ingredientes:

- 1/2 taza lentejas cocidas
- 1/4 taza arroz integral cocido
- 1/4 taza zanahoria rallada
- 1/4 taza calabacita en cubos
- 1/4 taza espinaca baby
- 1 cdita aceite de oliva
- 1 cda tahini + jugo de 1/2 limón + pizca de sal

Preparación:

1. Saltea las verduras en aceite.
2. Sirve sobre arroz y lentejas.
3. Bate el tahini con el jugo de limón y sal y agrégalo por encima.

Twist hormonal: Las lentejas aportan hierro vegetal y fibra; el tahini contiene lignanos que mejoran el metabolismo de estrógenos en el hígado.



CENA

Taquitos dorados de pollo

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 60 g pechuga de pollo deshebrada
- 1/4 taza guacamole casero (aguacate + limón + cilantro + cebolla)
- 1 cdita aceite de oliva para barnizar

Preparación:

1. Rellena las tortillas con pollo, enrolla y barniza con aceite.
2. Hornea 10-15 min a 200°C hasta doradas.
3. Sirve con guacamole fresco.

Twist hormonal: Proteína animal magra + grasas saludables del aguacate que favorecen la síntesis de progesterona.

semana 2

DIA 7

Momento Hormonal

Vuelve a tu centro: Apaga todas las pantallas durante 30 minutos por la tarde. Escucha música suave o sal a caminar sin celular. Este tipo de desconexión estimula tu sistema parasimpático y ayuda a mejorar tu ritmo circadiano y hormonal.



SNACK

Nieve casera de mango y chía

Ingredientes:

- 1/2 mango maduro en cubos
- 1/4 taza leche vegetal o yogur vegetal
- 1 cdita semillas de chía
- Endulzante natural al gusto (opcional)

Preparación:

Licúa todo, sirve en molde de paleta o vasito y congela mínimo 3-4 horas.

Twist hormonal: Rica en antioxidantes + fibra + vitamina C = ayuda al hígado en su trabajo detox.



DESAYUNO

Quesadilla de nopal y queso panela

Ingredientes:

- 2 nopales grandes cocidos
- 40 g queso panela en rebanadas
- 1 cdita aceite de oliva
- 1/4 aguacate en rebanadas
- Pico de gallo al gusto

Preparación:

1. Calienta un sartén con el aceite de oliva.
2. Rellena un nopal con el queso y cubre con el otro, como si fuera una quesadilla.
3. Asa por ambos lados hasta dorar ligeramente.
4. Sirve con aguacate y pico de gallo encima.

Twist hormonal: Combinación de antioxidantes + proteína vegetal + grasas saludables para modular inflamación y apoyar la salud ovárica.



COMIDA

Ensalada fresca con atún, elote y aderezo de limón

Ingredientes:

- 1 taza mezcla de hojas verdes (espinaca, lechuga romana)
 - 1/4 taza elote cocido
 - 1/2 taza atún en agua escurrido
 - 1/4 taza jitomate cherry
 - 1 cda cebolla morada fileteada
 - 1 cdita semillas de girasol
- Aderezo: jugo de 1/2 limón, 1 cdita mostaza Dijon, 1 cdita aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

1. Mezcla los ingredientes en un bowl.
2. Bate el aderezo y vierte justo antes de servir.

Twist hormonal: El omega-3 del atún y la fibra de las hojas verdes ayudan a reducir inflamación y modular estrógenos.



CENA

Carne asada con nopales y papa asada

Ingredientes:

- 120 g bistec de res magro (tipo aguayón o pulpa negra)
 - 1/2 taza nopales cocidos y en tiras
 - 1 papa chica con cáscara
- 1 cdita mantequilla o 2 cdas queso rallado (opcional)
- Limón, orégano, sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Asa el bistec en sartén o parrilla con sal y pimienta.
2. En otro sartén, saltea los nopales con un poco de orégano y jugo de limón.
3. Asa la papa entera (puede ser en el horno o freidora de aire) hasta que esté cocida y dorada. Corta por la mitad y añade mantequilla o queso encima.
4. Sirve todo junto.

Twist hormonal: El hierro de la carne roja y la fibra de los nopales apoyan la salud ovárica

lista de

COMPRAS

SEMANA 3

VERDURAS

Pimientos tricolor - 1 pieza
Cebolla morada - 2 piezas
Zanahoria - 3 piezas
Calabacita - 1 pieza
Lechuga o spring mix - 1 bolsa chica
Jitomate cherry - 1 taza
Nopal - 2 piezas
Pepino - 2 piezas
Col morada - 1 taza rallada
Camote - 1 mediano
Ajo - 1 cabeza
Limón - 6 piezas
Cilantro - al gusto
Perejil - al gusto
Para salsa verde casera - 1 taza

1.

FRUTAS

Mango - 2 piezas (fresco y congelado)
Plátano - 2 piezas
Frutas rojas (fresas, moras, zarzamoras) - 2 tazas
Uvas - 1/2 taza
Durazno - 1 pieza

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Tortillas de maíz - 8 piezas
Arroz jazmin, integral o blanco - 1 taza cocido
*Quinoa - 1/2 taza cocida (opcional)
Pan integral, de centeno, o masa madre - 2 rebanadas
Avena molida - 1/3 taza
Tostadas horneadas - 2 piezas
Papa chica - 2 piezas
Granola baja en azúcar (si no haras casera)

PROTEÍNAS

Carne de res magra - 300 g
Pechuga de pollo - 200 g
Atún en agua - 2 latas
Huevo - 3 piezas
Claras - 4 piezas
Yogurt griego natural sin azúcar - 3 tazas
Leche de tu preferencia - 2 tazas
Queso cottage - 1 taza
Requesón - 2 cdas
Pavo molido - 90 g
Proteína en polvo sabor vainilla - 4 scoops
*Jocoque bajo en grasa (o cottage, requeson) - 2 cdas
Edamames cocidos - 1/4 taza

GRASAS

Aguacate - 3 piezas
Aceite de oliva - 6 cditas
Semillas de girasol o calabaza - 2 cdas
Semillas de chía - 2 cdas
Cacahuete natural picado - 4 cdas
Crema de cacahuete - 1 cda
Mantequilla o ghee - 1 cdita
Nuez
Almendra fileteada
Ajonjolí tostado - 1 cdita
*Chispas de chocolate amargo (opcional)=

SAZONES, INFUSIONES Y OTROS

Salsa tamari - 2 cditas
Vinagre de arroz - 2 cditas
Miel de agave o maple - 2 cditas
Endulzante natural (stevia o monkfruit) - al gusto
Canela - al gusto
Matcha en polvo - 1 cdita
Polvo de cúrcuma - 1 cdita
Chile piquín - al gusto
Adobo casero (guajillo, comino, ajo, orégano) - 1 porción
Mostaza Dijon - 1 cdita
Polvo para hornear - al gusto

semana 3

DIA 1

Mini Momento Hormónal

Camina 10-15 min después de comer para regular glucosa, mejorar digestión y apoyar tu sistema nervioso



SNACK

Mini nieve casera de mango

- 3/4 taza de mango congelado
- Un chorrito de leche vegetal
- Endulzante natural (opcional)

Licúa y congela 15 minutos.
¡Fresca, natural y funcional!

Twist hormonal: El mango aporta vitamina C y betacarotenos, que apoyan el sistema inmune y la salud hormonal.

DIA 1



DESAYUNO

Taquitos de huevo con frijoles y aguacate

- Taquitos de huevo con frijoles y aguacate
 - 2 tortillas de maíz
 - 1 huevo + 1 clara
 - 1/4 taza de frijoles molidos
 - 1/4 aguacate
 - Salsa casera (opcional)

Twist hormonal: *Agrega una pizca de cúrcuma a los huevos del desayuno: sus compuestos bioactivos ayudan a reducir la inflamación relacionada con desbalances hormonales* ❤️



COMIDA

Fajitas de res con pimientos

- 100 g de carne de res en fajitas
- 1/2 taza de pimientos tricolor en tiras
- 1/4 cebolla morada en tiras
- 1 cdita de aceite de oliva
- Limón, ajo y orégano al gusto
- Acompaña con 1/2 taza de arroz integral cocido o quinoa

Twist hormonal: *El orégano es rico en antioxidantes que pueden ayudar en procesos inflamatorios asociados a desequilibrios hormonales.*



CENA

Crema de calabaza + topping crunchy de semillas

- 1 taza de calabaza cocida
- Caldo de verduras
- Cúrcuma, pimienta, ajo
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1 cda de semillas de girasol o calabaza

Twist hormonal: *Las semillas son fuente de zinc y magnesio, esenciales para la producción hormonal saludable.*

semana 3

DIA 2

Mini Momento Hormonal

Prueba una infusión de jengibre, canela y cáscara de naranja al terminar tu jornada: desinflama, relaja y mejora tu metabolismo nocturno 🍵🌞



SNACK

Uvas congeladas con un toque de chile piquín y limón

Ingredientes:

- 1/2 taza de uvas congeladas
- Limón y pizca de chile en polvo sin azúcar

Preparación:

1. Mezcla las uvas con jugo de limón y espolvorea con chile piquín.

Twist hormonal: Las uvas son ricas en antioxidantes como el resveratrol, beneficioso para la salud ovárica.



DESAYUNO

Chilaquiles verdes con claras

Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz cortadas en triángulos y horneadas o doradas sin aceite
- 3 claras de huevo
- Salsa verde casera (tomate, chile, cebolla, ajo)
- 1 cda de semillas de calabaza o girasol
- 1 cda de requesón (opcional)

Preparación:

1. Dora las tortillas al horno o en sartén sin aceite.
2. En un sartén aparte, cocina las claras al gusto.
3. Calienta la salsa verde y mezcla con las tortillas hasta que se suavicen un poco.
4. Sirve las claras encima y decora con las semillas y el requesón opcional.

Twist hormonal: Las semillas aportan grasas saludables y zinc, esenciales para la síntesis de hormonas y mejora del SPM.



COMIDA

Tazoncito de lentejas con arroz, verduras y aguacate

Ingredientes:

- 3/4 taza de lentejas cocidas
- 1/3 taza de arroz integral cocido
- 1/2 taza de zanahoria y calabacita cocida al vapor
- 1/4 aguacate
- Jugo de limón y cilantro fresco

Preparación:

1. Calienta las lentejas, arroz y verduras en un sartén o microondas.
2. Sirve en un bowl junto con el aguacate fresco.
3. Añade el jugo de limón y cilantro al gusto.

Twist hormonal: Las lentejas son fuente vegetal de hierro y fibra, ideal para regular el estrógeno y apoyar la salud intestinal.



CENA

Tortitas de atún con ensalada fresca

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua (escurrido)
- 1 huevo + 1 clara
- 1 cda de avena molida
- Perejil, pimienta y ajo en polvo al gusto
- Ensalada de lechuga, jitomate cherry y 1 cdita de aceite de oliva

Preparación:

1. Mezcla el atún con el huevo, clara, avena y condimentos.
2. Forma tortitas y cocinalas en sartén antiadherente.
3. Acompaña con la ensalada fresca y adereza con el aceite de oliva.

Twist hormonal: El omega 3 del atún es excelente para disminuir inflamación y mejorar sensibilidad a la insulina.

semana 3

DIA 3

Mini Momento Hormonal

Tómate 3 minutos para hacer respiraciones cuadradas (inhala 4, sostén 4, exhala 4, pausa 4). Baja cortisol y mejora tu concentración. ✨🧘♀️



SNACK

Rollitos de pepino con hummus y zanahoria

Ingredientes:

- 6 rebanadas delgadas de pepino
- 2 cdas de hummus
- Tiras delgadas de zanahoria cruda

Preparación:

1. Unta el hummus sobre las tiras de pepino.
2. Coloca las tiras de zanahoria encima.
3. Enrolla con cuidado y sirve frío o refrigera.

Twist hormonal: El hummus (garbanzo) es rico en triptófano, que apoya la serotonina y puede mejorar tu estado de ánimo.

semana 3

DIA 3



DESAYUNO

Classic Avo toast

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral o de centeno
 - 1/4 aguacate triturado
 - 2 cdas de queso cottage
 - 3 jitomates cherry en mitades
- Pimienta y orégano seco al gusto

Preparación:

1. Tuesta el pan y unta el aguacate.
2. Coloca el cottage encima y decora con los jitomates.
3. Espolvorea pimienta y orégano seco al gusto.

Twist hormonal: El cottage aporta caseína, una proteína de absorción lenta ideal para estabilizar glucosa por la mañana.



COMIDA

Poke bowl de atún

Ingredientes:

- 90 g de atún en agua escurrido (o fresco si se prefiere crudo y de calidad sashimi)
 - 1/3 taza de arroz integral cocido
 - 1/4 taza de edamames cocidos
 - 1/4 aguacate en cubos
 - 1/4 taza de pepino en cubitos
 - 1/4 taza de zanahoria rallada
 - 1/4 taza de mango en cubitos
- 1 taza de spring mix o lechugas mixtas
 - 1 cdita de ajonjolí tostado
- Salsa soya baja en sodio al gusto

Preparación:

1. En un bowl, coloca como base el spring mix.
2. Encima acomoda el arroz y luego el resto de los ingredientes: atún, edamames, aguacate, pepino, zanahoria y mango.
3. Agrega ajonjolí y un chorrito de salsa soya.

Twist hormonal: Los edamames contienen fitoestrógenos naturales que ayudan al balance hormonal en mujeres con bajos niveles de estrógeno.



CENA

Smoothie cremoso de frutos rojos

Ingredientes:

- 3/4 taza de frutos rojos congelados
 - 1/2 banana
- 1 scoop de proteína en polvo sabor vainilla
 - 1 cdita de matcha en polvo
- 1 taza de leche entera o semi descremada
- 1 cda de mermelada casera de frutos rojos (preparada previamente)
- Opcional: hielito, pizca de canela, moras extra para decorar

Preparación:

1. Decora las paredes de un vaso alto con la mermelada casera.
2. Licúa el resto de los ingredientes hasta obtener una textura cremosa.
3. Vierte el smoothie cuidadosamente en el vaso decorado y disfruta frío.

Twist hormonal: La mermelada casera con frutos rojos aporta antioxidantes que protegen a las células del daño oxidativo y apoyan el equilibrio hormonal.

semana 3

DIA 4

Mini Momento Hormonal

Escribe una carta a tu "yo del futuro". Cuéntale cómo te quieres sentir, qué estás construyendo con este cambio y qué hábitos te gustaría que ya tenga integrados. Esta práctica fortalece la conexión con tu identidad y tus metas hormonales desde el autocuidado y la intención 🌱💌



SNACK

Chocobites de frambuesa congelada

Ingredientes:

6 frambuesas
2 cditas yogurt griego
1 cdita chocolate oscuro rallado

Preparación:

Rellena las frambuesas con un poco de yogurt.
Espolvorea el chocolate por encima.
Congela por 15-20 minutos y disfruta.

Twist hormonal: Postrecito mini con antioxidantes, probióticos y grasas buenas para un sistema hormonal estable.



DESAYUNO

Parfait de moras

Ingredientes:

1/2 taza yogurt griego natural sin azúcar
2 cdas de requesón
1/4 cdita de esencia de vainilla
1/3 taza frambuesas
2 cdas granola casera (ya preparada o mezcla de avena + nuez + almendra)
Canela espolvoreada

Preparación:

Mezcla el yogurt con el requesón y la vainilla.
En un vasito, coloca capas: crema de yogurt, frambuesas, granola.
Repite y espolvorea canela encima.

Twist hormonal: Repleto de probióticos, fibra y antioxidantes para salud intestinal, piel y balance hormonal 🌸



COMIDA

Tostadas estilo poke

Ingredientes:

2 tostadas horneadas de maíz
1 lata de atún en agua
1/4 aguacate
1/4 taza pepino en cubos
1 cda yogurt natural
1 cdita mostaza
Limón, sal, pimienta
1 pizca de ajonjolí (opcional)

Preparación:

Mezcla el atún con pepino, yogurt, mostaza y limón.
Unta el aguacate sobre la tostada y encima coloca la mezcla de atún.
Espolvorea ajonjolí o cebollita verde si tienes.

Twist hormonal: Ideal para días calurosos; proteína + grasa buena + fibra para digestión y ovulación saludable.



CENA

Quesadilla de hummus

Ingredientes:

2 tortilla de maíz
2 cdas hummus
1/4 taza espinaca
60g queso panela en tiras
1/4 taza jitomate + cebolla + limón (pico de gallo)

Preparación:

Unta el hummus en media tortilla, agrega espinaca cruda y queso.
Dobla en media luna y cocina en sartén hasta dorar.
Sirve con pico de gallo encima.

Twist hormonal: El hummus y la espinaca aportan folato, fibra y magnesio; el queso da proteína y calcio para balance hormonal.

semana 3

DIA 5

Mini Momento Hormonal

Coloca tus pies en alto contra la pared durante 5-10 minutos antes de dormir. Esta postura mejora la circulación y favorece el descanso profundo 🛌🧘♀️



SNACK

Rollitos de pepino con jocoque y limón

Ingredientes:

- 1 pepino grande en tiras largas (tipo mandolina)
- 2 cdas de jocoque bajo en grasa (puedes usar cottage o requesón)
- Limón, pimienta y un toque de paprika

Preparación:

1. Unta jocoque sobre cada tira de pepino.
2. Enrolla como sushi y asegura con palillos.
3. Espolvorea paprika y unas gotas de limón.

Twist hormonal: El jocoque contiene probióticos naturales que favorecen la salud intestinal esencial para el equilibrio hormonal.



DESAYUNO

Hotcakes de avena con mermelada

Ingredientes:

- 1/3 taza de avena molida
- 1 huevo
- 2 cdas de leche entera
- 1/4 cdita de polvo para hornear
- 1 cdita de miel de maple o miel de agave
- 1/4 taza de mermelada casera de frutos rojos (ver preparación abajo)
- 1 cdita de semillas de chía o linaza molida

Preparación:

1. Mezcla la avena molida, huevo, leche, polvo para hornear y miel hasta tener una masa homogénea.
2. Cocina en sartén antiadherente ligeramente engrasado a fuego medio. Voltea cuando se formen burbujas.
3. Para la mermelada: en una ollita, cocina 1 taza de frutos rojos con 1 cdita de chía y un poco de agua por 10-15 min hasta espesar.
4. Sirve los hotcakes con la mermelada y espolvorea las semillas.

Twist hormonal: Agrega 1c de superfood como: cacao, matcha, canela, spirulina para potenciar el efecto antiinflamatorio de tu comida



COMIDA

Bowl de pavo adobado

Ingredientes:

- 90 g de pavo molido
- 1 cdita de adobo casero (mezcla de chile guajillo, ajo, comino, orégano)
- 1/2 taza de arroz integral cocido
- 1/2 taza de nopal cocido en tiras
- 1/4 taza de elote cocido
- 1 cdita de aceite de oliva
- Limón y cilantro al gusto

Preparación:

1. Cocina el pavo molido con el adobo y aceite hasta dorar ligeramente.
2. Acomoda en un bowl el arroz, nopal, elote y pavo.
3. Agrega limón y cilantro al gusto.

Twist hormonal: El pavo es alto en triptófano, que ayuda a la producción de serotonina apoyando el estado de ánimo y el equilibrio hormonal.



CENA

Lettuce wraps orientales con aderezo de ajonjolí

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua escurrido
- 1/2 zanahoria rallada
- 1/4 taza de repollo morado
- 2-3 hojas de lechuga grandes (para los "tacos")
- 1 cdita de aceite de ajonjolí
- 1 cdita de salsa tamari
- 1/2 cdita de vinagre de arroz
- 1/2 cdita de miel

Preparación:

1. Mezcla el atún con zanahoria, repollo y aderezo hecho con aceite de ajonjolí, tamari, vinagre y miel.
2. Sirve la mezcla dentro de las hojas de lechuga.

Twist hormonal: El aceite de ajonjolí contiene fitoestrógenos que apoyan el balance hormonal y ayudan con los bochornos.

semana 3

DIA 6

Mini Momento Hormonal

Date 10 minutos de journaling libre antes de dormir.
Escribir ayuda a disminuir el cortisol y mejora el enfoque hormonal y emocional 🖋️🧠



SNACK

Purple smoothie

Ingredientes:

- 1/3 taza de yogurt griego natural sin azúcar
 - 1/4 taza de moras congeladas
 - 1/2 taza de leche entera
- 1 cdita de mermelada casera de frutos rojos para decorar el vaso
 - Hielos opcional

Preparación:

1. Licúa el yogurt, moras y leche hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Decora las paredes de un vaso con un poco de mermelada y sirve el smoothie.

Twist hormonal: El yogurt griego contiene probióticos que ayudan al equilibrio intestinal y hormonal.



DESAYUNO

Tostadas de camote

Ingredientes:

- 1 camote mediano en rebanadas delgadas
- 1/3 taza de cottage bajo en grasa
- 1/4 taza de moras azules
- 1 cdita de miel o monk fruit
- Canela al gusto

Preparación:

1. Asa las rebanadas de camote en sartén o air fryer hasta que estén suaves y doradas.
2. Unta el cottage encima, agrega las moras y espolvorea con canela y miel.

Twist hormonal: El camote contiene carbohidratos complejos y antioxidantes ideales para apoyar la ovulación y la energía estable.



COMIDA

Ensalada de pollo estilo oriental con aderezo de cacahuete

Ingredientes:

- 90 g de pechuga de pollo cocida y en tiras
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de pepino en tiras
- 1 taza de col morada o lechuga picada
- 1 cda de cacahuete natural picado
- 1 cda de aderezo: (1 cdita crema de cacahuete + 1 cdita tamari + 1 cdita vinagre de arroz + agua al gusto)

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes y vierte el aderezo encima.
2. Agrega cacahuete picado al final para dar textura.

Twist hormonal: El cacahuete aporta grasas saludables y vitamina E, esencial para el ciclo hormonal.



CENA

Filete de res con papita asada y nopal a la plancha

Ingredientes:

- 90 g de filete de res magro
- 1 papa chica con cáscara, asada
- 1 nopal mediano
- 1 cdita de mantequilla o ghee
- Sal, pimienta, ajo en polvo

Preparación:

1. Asa la papa en el horno o air fryer hasta que esté suave y dorada.
2. Cocina el filete a la plancha con sal y pimienta.
3. Asa el nopal a la par y acompaña todo junto.
4. Agrega la mantequilla sobre la papa caliente para que se derrita.

Twist hormonal: La carne roja magra es fuente rica en hierro hemo, clave para la energía y regulación hormonal.

semana 3

DIA 7

Mini Momento Hormonal

Toma 5 minutos antes de dormir para estirarte suavemente o hacer una secuencia de respiración 4-7-8. Ayuda a disminuir cortisol nocturno y mejorar el sueño 🌙🧘♀️



SNACK

Smoothie de durazno y chía

Ingredientes:

- 1 durazno maduro
- 1/2 taza de leche semidescremada
- 1 scoop de proteína vainilla
- 1 cdita de chía
- Hielos al gusto

Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Sirve y disfruta frío.

Twist hormonal: La chía y el durazno aportan fibra y fitoestrógenos naturales que apoyan la salud hormonal.



DESAYUNO

Bowl de yogurt con mermelada

Ingredientes:

- 3/4 taza de yogurt griego natural sin azúcar
 - 1 cda de mermelada casera (fresa o mora)
 - 1/4 taza de frutas mixtas (como mango o moras)
 - 2 cdas de granola casera o baja en azúcar
- Para la granola casera:
- 1/4 taza de avena en hojuelas
 - 1 cda de nuez picada
 - 1 cda de almendra fileteada
 - 1/2 cdita de canela
 - 1 cdita de miel o maple
 - 1 cda de cacahuete

Preparación de la granola:

1. Mezcla todos los ingredientes en un bowl.
2. Extiende en una bandeja para hornear y hornea por 15-20 minutos a 170°C, revolviendo a la mitad del tiempo.
3. Deja enfriar completamente antes de usar.

Twist hormonal: El yogurt aporta probióticos que mejoran la flora intestinal, clave para el equilibrio hormonal.



COMIDA

Fajitas de res con pimientos

Ingredientes:

- 100 g de carne de res magra en tiras
- 1/4 taza de cebolla morada
- 1/3 taza de pimientos (colores variados)
- 2 tortillas de maíz
- 1 cdita de aceite de oliva
- Jugo de limón, sal y comino al gusto

Preparación:

1. En un sartén con aceite, saltea la carne hasta que se dore.
2. Agrega la cebolla y pimientos, salpimenta y cocina hasta que se suavicen.
3. Sirve en las tortillas con jugo de limón.

Twist hormonal: La carne magra es rica en hierro y vitamina B12, esenciales para energía y salud menstrual.



CENA

Tostadas de pollo con guacamole

Ingredientes:

- 80 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 2 tostadas horneadas
- 2 cdas de guacamole casero
- 1/4 taza de repollo morado rallado
- Jugo de limón y orégano al gusto

Preparación:

1. Sobre cada tostada, unta el guacamole.
2. Coloca el pollo desmenuzado encima y decora con repollo.
3. Agrega jugo de limón y orégano al gusto.

Twist hormonal: El repollo morado aporta antioxidantes y compuestos que ayudan al metabolismo de estrógenos.

lista de

COMPRAS

SEMANA 4

VERDURAS

Flor de calabaza - 1/2 taza
Jitomate - 4 piezas
Cebolla - 2 piezas
Calabacitas - 2 piezas
Papas - 1 pieza
Espinacas - 1 taza
Pepino - 2 piezas
Zanahoria - 3 piezas
Repollo morado - 1/2 taza
Lechuga - 1 taza
Germinado de alfalfa - 1 puñito
Albahaca fresca - al gusto
Pimiento morrón - 1 pieza
Ajo - 2 dientes
Cilantro - al gusto
Perejil - al gusto
Limón - 6 piezas
Setas - 1 taza
Rebanadas de jitomate - 4 piezas
Rajas de pimiento rojo - 1/2 pieza

FRUTAS

Durazno - 1 pieza
Mango - 1 pieza
Frambuesas - 3/4 taza
Moras azules - 1/4 taza
Uvas - 1 taza
Plátano macho - 1/3 pieza
Piña - 1/4 taza
Fresas - 1/4 taza

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Tostadas de maíz horneadas - 10 piezas
Tortillas de maíz - 4 piezas
Arroz integral - 1 taza cocido
Avena - 1/3 taza
Rice cakes - 2 piezas
Puré de papa - 1 porción
Puré de coliflor - 3/4 taza
Puré de zanahoria - 1 taza
Puré de jitomate - 1/4 taza
Pasta integral - 1/3 taza cocida
Hojas de arroz - 7 piezas
Pan integral - 1 porción

PROTEÍNAS

Huevos - 7 piezas
Claros - 1 pieza
Carne molida magra - 100 g
Pechuga de pollo - 300 g
Garbanzos cocidos - 1 1/4 taza
Atún en agua - 2 latas
Salmón - 80 g
Pescado blanco (tilapia o similar) - 100 g
Medallón de atún - 100 g
Yogurt griego natural sin azúcar - 2 tazas
Requesón o cottage - 1 taza
Queso fresco o panela - 2 cdas
Proteína en polvo sabor vainilla - 2 scoops

GRASAS

Aguacate - 2 piezas
Aceite de oliva - 6 cditas
Mantequilla o ghee - 1 cdita
Coco rallado sin azúcar - 1 cda
Almendra picada o fileteada - 2 cdas
Nuez - 1 cda
Semillas de chía - 2 cdas
Semillas de girasol o calabaza - 1 cdita
Chocolate 85% cacao - 10 g

SAZONES, INFUSIONES Y OTROS

Orégano - al gusto
Sal de mar - al gusto
Laurel, comino, sal, pimienta - surtido
Vinagre de manzana - 1 cdita
Mostaza - 2 cditas
Miel o miel de agave - 1 cdita
Canela - al gusto
Vainilla - pizca
Salsa BBQ sin azúcar - 3 cdas
Chipotle - 1 porción
Caldo de verduras - 1/2 taza

semana 4

DIA 1

Mini Momento Hormonal

Sal a tomar 10 minutos de sol directo por la mañana: la exposición a luz natural mejora el ritmo circadiano, ayuda con la regulación hormonal y potencia el estado de ánimo 🌞🌿



SNACK

Mini frappe cremoso de durazno y vainilla

- Mini frappe cremoso de durazno y vainilla
 - 1/2 taza de durazno congelado
 - 1/2 taza de leche (puede ser semi descremada)
 - 1 scoop de proteína sabor vainilla
 - 1/2 cdita de canela
- Hielos al gusto y licuar hasta que quede textura frappe

Twist hormonal: La canela ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, especialmente beneficiosa en SOP.

DIA 1



DESAYUNO

Tostadas con aguacate y huevo pochado

- 2 tostadas horneadas de maíz
 - 1/2 aguacate
 - 2 huevos pochados
 - 2 rebanadas de jitomate
- Espolvorear con orégano y sal de mar

Twist hormonal: El huevo es rico en colina, esencial para la salud hormonal y cerebral. El aguacate aporta grasas buenas que favorecen la producción de estrógenos.



COMIDA

Picadillo saludable

- 100g de carne molida magra
- 1 jitomate, 1/4 cebolla y ajo (para salsa)
- 1/3 taza de papas en cubos cocidas al vapor
- 1/2 taza de calabacitas salteadas
- 1/3 taza de arroz integral cocido
- Especies: laurel, comino, sal, pimienta

Twist hormonal: La carne magra es fuente clave de hierro, esencial para el equilibrio hormonal. Las calabacitas y el arroz aportan fibra y ayudan a regular el estrógeno.



CENA

Ensalada con vinagreta de mostaza

- 3/4 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de espinacas salteadas
- 1/4 taza de pepino en cubos
- 1 cda de requesón o cottage
- 1 cdita de vinagreta de mostaza (mostaza + gotitas de miel + vinagre de manzana)

Twist hormonal: Los garbanzos son ricos en fitoestrógenos que apoyan el equilibrio hormonal; la vinagreta ayuda con la sensibilidad a la insulina.

semana 4

DIA 2

Mini Momento Hormonal

Coloca tus pies sobre la pared por 5 minutos antes de dormir. Esta postura activa el nervio vago, mejora la circulación y apoya tu sistema nervioso parasimpático.



SNACK

Nieve casera de mango y menta

Ingredientes:

- ½ mango congelado (el restante del desayuno)
- Hojas de menta fresca
- Gotas de limón
- 1 cda de yogurt griego sin azúcar

Preparación:

1. Licúa el mango con el yogurt, menta y limón hasta obtener textura cremosa.
2. Congela 20-30 minutos si deseas mayor firmeza.

Twist hormonal: El mango es fuente de vitamina C y betacarotenos, ideales para la producción hormonal saludable y salud de la piel.

DIA 2



DESAYUNO

Avena fría estilo tropical

Ingredientes:

- 1/3 taza de avena integral
- 3/4 taza de leche (opcional: leche de coco sin azúcar)
- 1/2 mango en cubos
- 1 cda de semillas de chía
- 1 cda de nuez picada
- 1 pizca de canela
- Endulzante natural opcional

Preparación:

1. En un frasco, mezcla la avena con la leche y la canela.
2. Agrega la chía y mezcla bien. Deja reposar toda la noche.
3. Al día siguiente, agrega el mango, la nuez y endulzante si deseas.

Twist hormonal: La chía y la canela ayudan a regular el azúcar en sangre, mejorando la sensibilidad a la insulina.



COMIDA

Spring rolls de camarón

Ingredientes:

- 4 hojas de arroz
- 100 g de camarón cocido y pelado
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de pepino en tiras
- Hojas de lechuga o repollo morado
- 1/4 aguacate
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cda de yogurt griego natural
- Cilantro fresco, sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Hidrata las hojas de arroz una por una en agua tibia durante unos segundos.
2. Rellena cada hoja con camarón, verduras y enrolla.
3. Para el aderezo, mezcla el aguacate con limón, yogurt, sal y cilantro. Sirve como dip.

Twist hormonal: El camarón es fuente de yodo y zinc; el aguacate regula cortisol y apoya función ovárica.



CENA

Tostadas crujientes con hummus

Ingredientes:

- 2 tostadas horneadas
- 3 cdas de hummus
- Pepino en rodajas
- Germinado de alfalfa
- 1 cda de requesón o cottage
- Jugo de limón y orégano

Preparación:

1. Unta el hummus sobre las tostadas.
2. Agrega el pepino, germinado y el requesón.
3. Termina con limón y orégano.

Twist hormonal: El hummus aporta fibra y proteína vegetal; los germinados favorecen la digestión y salud intestinal.

semana 4

DIA 3

Mini Momento Hormonal

Haz una pausa de 5 minutos en la tarde y escribe 3 cosas que te hayan hecho sentir bien hoy. La gratitud activa regiones del cerebro ligadas a hormonas como la oxitocina y reduce el cortisol 🌸🧘♀️



SNACK

Uvas congeladas con yogurt griego y almendra

Ingredientes:

- ½ taza de uvas partidas a la mitad
- 2 cditas de yogurt griego sin azúcar
- 1 cdita de almendra picada

Preparación:

1. Unta un poco de yogurt sobre cada uva y pasa por almendra.
2. Congela durante 20 minutos y disfruta frías.

Twist hormonal: Postre frío, saciante y funcional.

El resveratrol de las uvas y los probióticos del yogurt son aliados para ovarios felices 💜

DIA 3



DESAYUNO

Taquitos dorados de huevito + queso

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz doradas sin aceite
- ½ taza de nopales cocidos
- 30 g de queso panela en cubos
- 1 huevo entero + 1 clara
- Salsa verde casera al gusto

Preparación:

1. Dora las tortillas sin aceite.
2. Saltea los nopales con huevo y añade el queso.
3. Sirve sobre las tortillas con salsa.

Twist hormonal: El nopal regula la glucosa, y el queso aporta proteína y calcio funcional para tu ciclo hormonal.



COMIDA

Ensalada de pasta fría con atún y aderezo ligero

Ingredientes:

- 1/3 taza de pasta integral cocida
- 1 lata de atún en agua (escurrido)
- 1/2 taza de pepino y zanahoria en cubos
- 1 cda de yogurt natural + 1 cdita de mostaza
- Jugo de limón, pimienta y perejil

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes fríos.
2. Agrega el aderezo con yogurt, mostaza y limón.

Twist hormonal: El atún aporta omega 3, mientras que la fibra de la pasta integral ayuda a eliminar el exceso de estrógeno.



CENA

Tostadas ligeras con puré de garbanzo

Ingredientes:

- 2 tostadas horneadas
- 1/2 taza de garbanzos cocidos machacados con limón y sal
- 2 rebanadas de jitomate
- 1 cdita de aceite de oliva
- Hojitas de albahaca fresca

Preparación:

1. Unta el puré de garbanzo en las tostadas.
2. Agrega jitomate, albahaca y chorrillo de aceite.

Twist hormonal: Los garbanzos tienen fitoestrógenos y fibra. La albahaca ayuda a reducir el cortisol y calma el sistema nervioso.

semana 4

DIA 4

Mini Momento Hormonal

Dedica 5 minutos a un escaneo corporal al despertar:
recorre mentalmente desde los pies hasta la cabeza,
respirando profundo y agradeciendo a cada parte de tu
cuerpo 🍷



SNACK

Uvas cubiertas de chocolate oscuro

Ingredientes:

- 1/2 taza de uvas
- 1 cuadrito (10g) de chocolate 85% cacao derretido

Preparación:

1. Baña las uvas con chocolate derretido.
2. Refrigera 15-20 min antes de comer.

Twist hormonal: El cacao oscuro tiene magnesio y antioxidantes para el estado de ánimo hormonal.



DESAYUNO

Rice cakes con requesón, moras y granola casera

Ingredientes:

- 2 rice cakes
- 3 cdas de requesón o cottage
- 1/4 taza de moras azules
- 2 cdas de granola casera (ver receta abajo)
- Canela y pizca de vainilla (opcional)

Preparación:

1. Unta el requesón sobre los rice cakes.
2. Añade las moras y granola por encima.
3. Espolvorea canela y vainilla si deseas.

☒ Granola casera exprés: mezcla avena, nuez, almendra, semillas y miel, hornea a 180°C por 10-12 min.

Twist hormonal: Las moras aportan antioxidantes para la sensibilidad a la insulina. La granola ofrece fibra y grasas buenas.



COMIDA

Fajitas de pollo

Ingredientes:

- 100 g de pechuga de pollo en tiras
- 1/2 pimiento morrón
- 1/4 cebolla
- 2 tortillas de maíz
- 1/4 aguacate
- Limón, sal, comino, pimienta

Preparación:

1. Saltea el pollo con pimiento y cebolla en sartén.
2. Calienta las tortillas y sirve el salteado dentro.
3. Acompaña con guacamole ligero (aguacate + limón + sal).

Twist hormonal: El pollo aporta triptófano para serotonina; el aguacate ayuda a balancear el cortisol.



CENA

Salmon rolls

Ingredientes:

- 3 hojas de arroz hidratadas
- 80g de salmón cocido o al sartén
- 1/2 taza de pepino en tiras
- 1/2 taza de lechuga o repollo morado
- 1 cda de yogurt natural (como dip o topping)
- Limón, sal, eneldo o cilantro fresco

Preparación:

1. Hidrata las hojas de arroz y colócalas abiertas en plato.
2. Añade el salmón desmenuzado, verduras y aderezo de yogurt por encima.
3. Enrolla tipo taco o deja abierto como barquitos o rollitos

Twist hormonal: El salmón aporta omega-3 que ayuda a reducir inflamación y apoya la ovulación saludable.

semana 4

DIA 5

Mini Momento Hormonal

Haz una pausa para oler aceites esenciales (lavanda, eucalipto o naranja). Esto estimula el nervio vago y ayuda a entrar en modo descanso: equilibrio hormonal, activado 🧘♀️💧



SNACK

Paletitas de yogurt, fresa y coco

Ingredientes:

- 1/2 taza yogurt griego sin azúcar
- 1/4 taza fresas picadas
- 1 cda de coco rallado sin azúcar
- Endulzante natural al gusto (opcional)

Preparación:

1. Mezcla todo y vierte en moldes de paleta.
2. Congela por 3 horas mínimo.

Twist hormonal: El coco y el yogurt favorecen el equilibrio de la microbiota intestinal, esencial para salud hormonal.



DESAYUNO

Huevos revueltos con plátano macho

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/3 plátano macho en rebanadas
- 1 cda de queso fresco rallado o desmoronado
- 1 cdita de aceite de oliva
- Canela y sal al gusto

Preparación:

1. En sartén con aceite, dora el plátano.
2. Añade los huevos batidos y mezcla hasta cocer.
3. Sirve con queso espolvoreado por encima.

Twist hormonal: El plátano macho aporta almidón resistente, ideal para microbiota y control de glucosa.



COMIDA

Bowl tropical de pescado con arroz de coco y piña

Ingredientes:

- 100g de pescado blanco a la plancha (ej. tilapia o huachinango)
- 1/2 taza de arroz cocido con 1/4 taza de leche de coco sin azúcar
 - 1/4 taza de piña en cubos
 - 1/4 taza de zanahoria rallada
 - 1/4 taza de pepino
- Limón, sal y cilantro

Preparación:

1. Cocina el pescado con sal, pimienta y limón.
2. Mezcla el arroz con leche de coco y sirve como base.
3. Añade los toppings vegetales y fruta por encima.

Twist hormonal: El pescado blanco aporta proteína magra y selenio. La piña favorece la digestión gracias a su bromelina.



CENA

Crema ligera de zanahoria

Ingredientes:

- 1 taza de zanahorias cocidas
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/4 taza de requesón o cottage
- 1 cdita de semillas de girasol o calabaza
- Sal, pimienta, cúrcuma

Preparación:

1. Licúa las zanahorias con caldo, cúrcuma y sal.
2. Calienta en olla y sirve con el topping de cottage y semillas.

Twist hormonal: Las zanahorias ayudan a eliminar el exceso de estrógenos; las semillas añaden grasas buenas y zinc.

semana 4

DIA 6

Mini Momento Hormónal

Hazte un automasaje abdominal con aceite de coco antes de dormir. Ayuda a relajar el sistema nervioso y mejorar la digestión 🧘♀️🌙



SNACK

Uvas congeladas con chocolate oscuro rallado

Ingredientes:

- 1/2 taza uvas congeladas
- 1 cdita chocolate oscuro rallado

Preparación:

1. Sirve las uvas y espolvorea el chocolate.

Twist hormonal: El chocolate mejora estado de ánimo y apoyo hormonal.



DESAYUNO

Quesadillas de flor de calabaza

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 1/2 taza de flor de calabaza salteada (con cebolla y ajo)
- 2 cdas de requesón o cottage
- 1/4 taza pico de gallo (jitomate, cebolla, cilantro, limón)

Preparación:

1. Saltea la flor con cebolla y ajo.
2. Rellena las tortillas con requesón y la flor.
3. Dóralas en sartén sin aceite. Acompaña con pico de gallo.

Twist hormonal: Rica en antioxidantes y proteína para apoyar el equilibrio hormonal.



COMIDA

Pollo estilo BBQ

Ingredientes:

- 100g pechuga de pollo
- 3 cdas salsa BBQ sin azúcar
- 3/4 taza coliflor cocida
- 1 cdita mantequilla o aceite de oliva
- 1 taza lechuga y pepino
- Limón y pizca de sal

Preparación:

1. Cocina el pollo y barniza con la salsa BBQ.
2. Haz puré con la coliflor y mantequilla.
3. Acompaña con la ensalada.

Twist hormonal: Aporta proteína + fibra para sensibilidad a la insulina.



CENA

Medallón de atún con ensalada

Ingredientes:

- 1 medallón de atún (~100g)
- 1/2 taza calabacitas en cubos
- 1/4 taza zanahoria rallada
- 1/4 taza pepino
- 1 cdita aceite de oliva
- Jugo de limón, sal y pimienta

Preparación:

1. Sella el medallón de atún en sartén con un poco de sal y pimienta.
2. Saltea las calabacitas y zanahoria, sirve con el atún.
3. Agrega el pepino fresco, limón y el aceite al final.

Twist hormonal: El atún es fuente de omega 3, esencial para salud ovárica y antiinflamatoria.

semana 4

DIA 7

Mini Momento Hormonal

Date un mini spa facial casero con mascarilla de yogur y avena. Reduce inflamación, mejora tu piel y te da un momento para ti 🧘♀️💆♀️🌟

¡LO LOGRASTE!



SNACK

Mini nieve cremosa de frambuesa y vainilla

Ingredientes:

- 1/2 taza frambuesas congeladas
- 2 cdas yogurt griego
- 1/2 scoop proteína sabor vainilla
- Gotas de limón

Preparación:

1. Licúa todo hasta lograr textura cremosa.
2. Congela por 15-20 minutos si deseas más firmeza.

Twist hormonal: Ideal para un boost de proteína y antioxidantes sin generar inflamación.



DESAYUNO

Bowl de yogurt con granola casera y frambuesas

Ingredientes:

- 3/4 taza yogurt griego natural sin azúcar
- 1/4 taza granola casera (avena + almendra + nuez + coco tostado + pizca de canela y vainilla, horneado a 170°C por 12-15 min con 1 cdita de aceite y 1 cdita de miel)
- 1/3 taza frambuesas
- 1 cda semillas de chía

Preparación:

1. Sirve el yogurt en un bowl.
2. Añade la granola, las frambuesas y las semillas encima.

Twist hormonal: Las semillas y frutos rojos apoyan la salud ovárica gracias a sus antioxidantes y ácidos grasos.



COMIDA

Fajitas de pollo con vegetales y guacamole

Ingredientes:

- 100 g pechuga de pollo en tiras
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebolla morada
- 1 cdita aceite de oliva
- Especias: comino, paprika, ajo en polvo
- 2 tortillas de maíz
- 1/4 aguacate triturado con limón y sal

Preparación:

1. Saltea el pollo con las especias hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y pimiento en tiras hasta que se ablanden.
3. Sirve en tortillas y acompaña con el guacamole.

Twist hormonal: El pollo y el aguacate aportan proteína y grasas saludables clave para regular cortisol.



CENA

Tostadas de tinga de setas con repollo morado

Ingredientes:

- 2 tostadas horneadas de maíz
- 1 taza setas fileteadas
- 1/4 taza puré de jitomate + cebolla + ajo + chipotle
- 1/2 taza repollo morado en tiras
- 1 cdita aceite de oliva
- Limón y sal al gusto
- 1/4 de aguacate

Preparación:

1. Saltea las setas con la mezcla de jitomate y chipotle hasta que tomen sabor.
2. Sirve sobre las tostadas.
3. Acompaña con repollo morado, limón y aguacate

Twist hormonal: Las setas ayudan a regular estrógeno y tienen efecto adaptógeno.