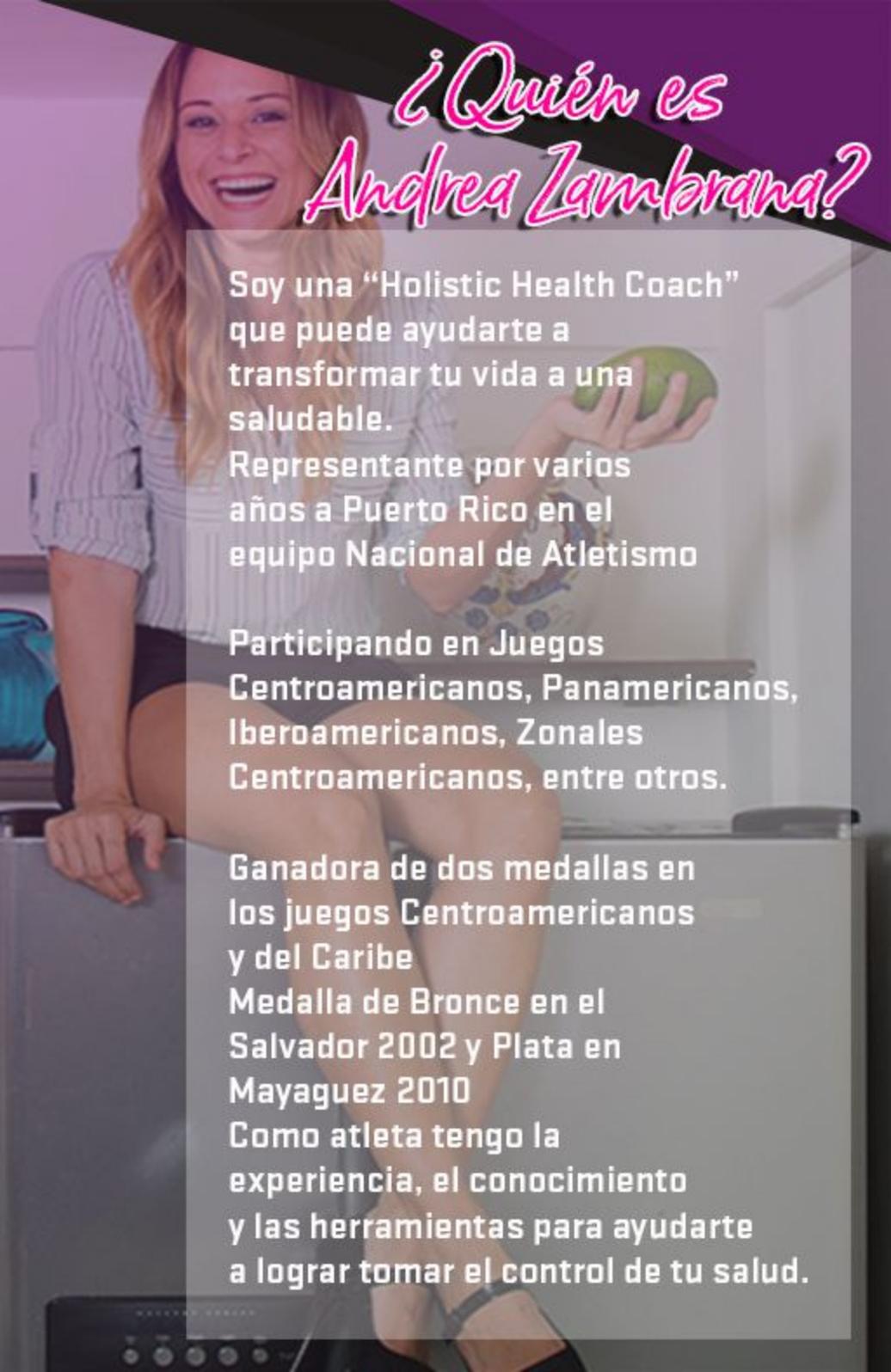




*Preparación de Alimentos*  
*para 3 días*  
ONLINE RETREAT



ANDREA ZAMBRANA



# ¿Quién es Andrea Zambrana?

Soy una “Holistic Health Coach” que puede ayudarte a transformar tu vida a una saludable.

Representante por varios años a Puerto Rico en el equipo Nacional de Atletismo

Participando en Juegos Centroamericanos, Panamericanos, Iberoamericanos, Zonales Centroamericanos, entre otros.

Ganadora de dos medallas en los juegos Centroamericanos y del Caribe

Medalla de Bronce en el Salvador 2002 y Plata en Mayaguez 2010

Como atleta tengo la experiencia, el conocimiento y las herramientas para ayudarte a lograr tomar el control de tu salud.



# PLAN SEMANAL

DIA 1

DIA 2

DIA 3

	ELIXIR 1	ELIXIR 2	ELIXIR 3
AL DESPERTAR			
DESAYUNO	MUFFIN DE HUEVO	AVENAS TO GO	MUFFIN DE HUEVO
MERIENDA	OPCIONES RÁPIDAS	MUFFINS BLUEBERRIES	OPCIONES RÁPIDAS
ALMUERZO	ENSALADA TO GO	SANDWISH GARBANZO	PROTEINA DE PREFERENCIA + TOMATES CON VINAGRE B.
MERIENDA	MUFFINS BLUEBERRIES	OPCIONES RÁPIDAS	MUFFINS BLUEBERRIES
CENA	MEZCLA DE VEGETALES + PROTEINA DE PREFERENCIA	WRAP DE LECHUGA CON MEZCLA DE GARBANZO	MEZCLA DE VEGETALES + PROTEINA DE PREFERENCIA

## LISTADO DE COMPRA

1 cartón de leche de almendras

Polvo para hornear (Baking Powder)

Miel

Vinagre sidra de manzana

Aceite de oliva o de coco

Vinagre balsámico

Mantequilla de maní o de almendras

4 limones (amarillos)





Jengibre en polvo	Kéfir o yogur
Pimienta cayena	Pan Ezequiel
Sal marina	Piña
Pimienta negra	Mango
Vainilla	2 manzanas
Semillas de chía	Blueberries
Bicarbonato de sodio	1 banana (guineo)
Canela	2 aguacates pequeño (avocados)
Cilantro	Tomates cherries
1 cabeza de ajo	Harina de almendra (para muffins) o harina para hornear
8 huevos	
Avena	
Almendras en lascas	
Coco rallado	

## VEGETALES DE PREFERENCIA:

Haremos una bandeja mixta de vegetales y aquí debes de seleccionar los que desees utilizar adicional de los muffins de huevos.

Zanahorias  
Espárragos  
Batata dulce (camote)  
Calabacín (zucchini)  
Brócoli





## PROTEÍNAS DE PREFERENCIA:

---

Busca la que deseas comer durante los 3 días

Tempeh

Tofu

Pechuga de pavo

Camarones

Salmón

Caderas



## RECETAS:

---

Esto lo vamos a tomar durante los 3 días, en ayuna antes del café o té mañanero. Será lo primero que tomes en el día.

### ELIXIR 1:

El jugo de 1/2 limón

1/4 cucharada de jengibre

7 onzas de agua

1/2 cucharada de miel

Pizca de pimienta cayena





Esto lo vamos a tomar durante los 3 días, en ayuna antes del café o té mañanero. Será lo primero que tomes en el día.

#### ELIXIR 2:

El jugo de 1/2 limón

7 onzas de agua

1/2 cucharada de miel

1/2 cucharada de vinagre de sidra de manzana



#### ELIXIR 3:

El jugo de 1/2 limón

7 onzas de agua

1/2 cucharada de miel

1/2 cucharada de vinagre  
de sidra de manzana

Pizca de canela





# DESAYUNOS

---

Escoge las recetas que más te gusten.  
Puedes hacer solo los muffins o solo las avenas y te vas simple o puedes hacer ambos.

## Muffins de Huevo y Vegetales:

### INGREDIENTES:

---

6 huevos

Añades los vegetales de preferencia.

### INSTRUCCIONES:

Precalentar el horno a 350 F

Mezclar todos los ingredientes en un envase hondo

Añadirle aceite de coco o de oliva a la bandeja de muffin

Cocinar durante 20 a 25 minutos

Guardarlos en envase de cristal. Pueden durar hasta un máximo de 4 días.



## Avena to GO con Almendra

### INGREDIENTES:

---

1/4 Taza de avena cruda

1 Cucharada de semillas de chía

1/3 Taza de leche de almendra

2 cucharadas de kéfir o yogurt

1 cucharada de miel

1 cucharada de almendras en lascas

Varios pedazos de piña o fruta de preferencia

Coco rallado

### INSTRUCCIONES:

Mezclar todos los ingredientes en envase de cristal y sellarlo





### Avenas to GO de mango:

#### INGREDIENTES

---

- 1/4 taza de avena cruda
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/3 taza de leche de almendra
- 2 cucharadas de kéfir o yogurt
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de canela
- Varios pedazos de mango



#### INSTRUCCIONES:

Mezclar todos los ingredientes en envase de cristal y sellarlo.

## MERIENDAS

### *Opciones Rápidas:*

- 1 manzana rociada con canela y le rocias jugo de 1/2 jugo de limón
- Cualquier fruta de tu preferencia
- Hummus y combinarlo con apio, tomates cherry, zanahoria o pepinos.
- Mix de nueces de tu preferencia
- 1 manzana y convertirla en un "sándwich de manzana", la cortarás en lascas y le añades mantequilla de maní o de almendras y juntas 2 lascas y rociarle jugo de 1/2 limón.



## Muffins de blueberries

### INGREDIENTES:

---

- 1/2 taza de polvo de proteínas
- 1/2 taza harina de almendras
- 2 cucharadas de canela
- 1/2 cucharada polvo para hornear
- 1 taza de leche de almendras
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de vainilla
- 3/4 taza de blueberries

### INSTRUCCIONES:

Precalienta el horno a 350 F

Combina todos los ingredientes excepto los blueberries

Añade a la mezcla los blueberries

Rociar envase de los muffins con aceite de coco o de oliva

Hornear por 25 minutos





# COMIDAS

**Burritos de lechuga romana o Collard Green :**  
puedes comer 2 burritos

## INGREDIENTES:

1/4 taza de garbanzo

1/2 aguacate machacado

2 cucharadas de cebolla roja

2 cucharadas de yogurt griego o kéfir

1/4 de jugo de un limón,  
Poca sal y pimienta negra

## INSTRUCCIONES:

Mezclar todos los ingredientes y ponerlo en collard Green o lechuga romana y disfrutar,



**Bandeja mixta al horno.**

## INGREDIENTES:

Selecciona tu proteína favorita: pechuga de pollo, salmón, pescado blanco, camarones, tempeh, etc.

Seleccionar tus vegetales favoritos: "brussels sprouts", coliflor, brócoli, espárragos, batata dulce o camote, calabacín o "zucchini", pimientos, etc. Cebolla y ajo picado

Condimentalo con tu especia favorita: chili powder, ajo en polvo, sal, pimienta negra, curry, cúrcuma, etc. agregamos Aceite de oliva o de coco

## INSTRUCCIONES:

Puedes usar 2 bandejas (depende tamaño de tu horno) o haces uno primero (proteínas) y otro después (vegetales)

En cada bandeja vas a poner lo que quieres comer durante los 3 días y luego los guardas en pequeños envases para que estén listos para llevar. El horno debe estar a 375 F y vas a hornear de 20 a 45 minutos dependiendo de las proteínas y vegetales que selecciones.





## Sándwich de garbanzos

### INGREDIENTES:

---

- 1/4 taza de cebolla roja picada
- 1 taza de garbanzos
- 1/3 taza de yogur o kéfir
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cucharadas de cilantro fresco
- Sal y pimienta
- Espinaca o lechuga
- 2 lascas de Pan Ezequiel

### INSTRUCCIONES:

Combinar todos los ingredientes en un envase hondo, excepto el pan Ezequiel, cuando vayas a comerlo sirves la mezcla en una lasca de pan, poner la otra lasca de pan encima y cortar el “sandwich” por la mitad. Si es para el trabajo... ponerlo bolsa ziplock y llevártelo para tu almuerzo.



## Ensalada To Go

### INGREDIENTES:

---

- 4 fresas
- 4 tomates cherries
- Jamón de pavo
- Pedazos pequeños de cebolla roja
- Almendras en lascas
- Queso Feta
- Espinacas o col rizada “kale” o lechuga romana
- Aceite de oliva y Vinagre balsámico

### INSTRUCCIONES:

Vas a cortar todos los ingredientes en pedazos pequeños. En un “Mason Jar” añades primero aceite de oliva y vinagre balsámico, luego los demás ingredientes (según el orden mencionado arriba) y al final es que añades la espinaca o “kale”. Si no quieres tener aderezo junto, puedes guardarlo en otro recipiente.





## Tomates con Vinagre Balsámico

### INGREDIENTES:

---

- Tomates cherries
- cebolla roja picada pedazos pequeños
- Ajo en polvo o molido al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva y vinagre balsámico
- Cilantro fresco

### INSTRUCCIONES:

Cortar los tomates cherries por la mitad y añadirle la cebolla picada y los demás ingredientes.

Mezclar bien hasta que estén bien incorporados.

Lo vas a combinar con tu proteína favorita (pechuga de pollo o pescado que hiciste en la bandeja mixta)





*Únete*

**AL PROGRAMA**

**TAZ28**

**TRANSFORMA TU SALUD  
DE LA A a LA Z**

*en 28 Días*

ZAMBRANAHEALTHCOACH.COM