

MENU Y COMPRAS SEMANALES

Guía de Usuario #8



BioReset

PROGRAMA DE RENOVACIÓN METABÓLICA

Tu Camino a la Sanación Metabólica

MENÚ BIORESET 30

¡Bienvenida a tu transformación! Este es el Menú Detallado diseñado para acompañarte durante los próximos 30 días. Para obtener los máximos beneficios en tu reparación celular y desinflamación, te recomendamos seguirlo al 100%. Sin embargo, sabemos que cada vida es única; por ello, tienes la flexibilidad de consultar tu Guía de lista de compras y alimentos permitidos para realizar ajustes según tu tiempo, estilo de vida, gustos o creencias.

Lo que buscamos en BioReset 30, además de salud y desinflamación de bajo grado, es que aprendas a seleccionar de forma consciente y responsable cada bocado.

Queremos que te sientas libre de usar tu creatividad: agrega especias y condimentos naturales al gusto. Es momento de sanar nuestra relación con la comida y derribar el mito de que comer sano es insípido o escaso o solo basado en calorías.



Frutas Permitidas

(BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO)

Para el programa BioReset 30, la selección de frutas se enfoca en aquellas que permiten mantener la glucosa estable y apoyan la desinflamación de bajo grado. De acuerdo con los lineamientos del programa y la lista de alimentos permitidos, aquí tienes las opciones con índice glucémico bajo:

Estas frutas son las recomendadas para el programa debido a su aporte nutricional y su menor impacto en la insulina:

- Manzanas: Especialmente la variedad verde (Granny Smith), que es rica en fibra y más baja en azúcar.
- Fresas / Frutillas: Poseen una alta densidad de antioxidantes y muy bajo contenido de azúcar.
- Kiwi: Excelente fuente de vitamina C con un impacto glucémico moderado-bajo.
- Blueberries / Arándanos: Ideales por su capacidad antiinflamatoria y bajo aporte de fructosa.
- Pera: Se recomienda consumirla con cáscara para aprovechar la fibra que ralentiza la absorción de azúcar.
- Durazno / Melocotón: Una opción permitida que aporta saciedad.
- Limón: Fundamental para aderezar y alcalinizar, con un índice glucémico prácticamente nulo.



Reglas para el Consumo de Fruta

Para maximizar los resultados de restauración metabólica y quema de grasa, sigue estas indicaciones:

1. Consumo solitario: La fruta se considera la "golosina natural" y debe comerse sola, preferentemente por la mañana antes del desayuno o posterior al desayuno, para evitar picos de insulina por la tarde y noche ya no se podrán consumir.
2. Porción Moderada: Aunque son naturales, se debe cuidar la variedad y no exceder una porción al día para no interferir con la cetosis o la quema de grasa.
3. Frutas a Evitar: Durante estos 30 días, evita frutas de alto índice glucémico como el mango, la piña muy madura, el plátano (banano) o las uvas, ya que pueden frenar el proceso de desinflamación.



Análisis de Granos y Leguminosa

BIORESET 30

Para el programa BioReset 30, la selección de frutas se enfoca en aquellas que permiten mantener la glucosa estable y apoyan la desinflamación de bajo grado. De acuerdo con los lineamientos del programa y la lista de alimentos permitidos, aquí tienes las opciones con índice glucémico bajo:

- **Quinoa y Amaranto:** Son excelentes opciones porque, además de fibra, aportan una carga proteica superior a otros granos. Son ideales para dar variedad sin causar picos de insulina tan agresivos como el arroz blanco.
- **Frijoles y lentejas:** Son fuentes magníficas de fibra y minerales. Ayudan a la salud intestinal, aunque en personas con mucha inflamación inicial, debemos cuidar las porciones para evitar distensión, para evitar esto las lentejas y frijoles se remojan mínimo 2 días cambiando agua constantemente.
- **Avena:** Es muy útil para el desayuno por su capacidad de dar saciedad, pero siempre debe ser avena entera o de ojuela (no instantánea de sobre con sabores) para evitar azúcares añadidos.
- **Arroz Integral:** Se incluye como una alternativa al arroz blanco para evitar harinas refinadas y mantener el aporte de fibra.






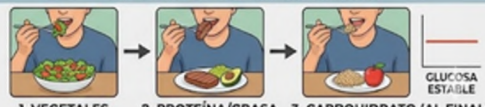
Reglas Estrictas de Uso de los granos y leguminosas.

Para que estos ingredientes no frenen la desinflamación, apliquemos estas reglas en las guías:

1. La Regla del 25%: Nunca deben ocupar más de una cuarta parte del plato; el 50% siempre deben ser los vegetales.
2. Preparación Limpia: Deben cocinarse solo con agua, sal de mar y especias naturales; nada de freírlos con aceites vegetales refinados.
3. Combinación: En BioReset 30, si el participante elige una porción de leguminosas (frijoles), ya no debe incluir un grano (arroz) en la misma comida para no saturar la carga de carbohidratos.
4. Complementos: La tortilla de maíz o la tostada de maíz horneada es un complemento adicional, no es obligatoria y en caso de no poder adquirir tortilla, será una arepa chica para caso de Colombia y 1 rebanada de pan integral artesanal (para España y Estados Unidos) no pasando de 2 por día máximo.
5. Orden de alimentación: Lo ideal es siempre comenzar a comer vegetales, luego la proteína/grasa y dejar el carbohidrato (tortilla, pan, granos o fruta) para el final. Esto reduce el pico de glucosa drásticamente.

¡Prepárate para nutrirte con sabor, abundancia y conciencia!

REGLAS Estrictas de USO de GRANOS y LEGUMINOSAS

LA REGLA DEL 25%	PREPARACIÓN LIMPIA
 <p>50% 25% MÁXIMO 25%</p>	 <p>✓ CORRECTO ✗ INCORRECTO</p>
COMBINACIÓN	COMPLEMENTOS
 <p>SOLO LEGUMINOSA (FRIJOLE) NO COMBINAR CON GRANO (ARROZ)</p>	 <p>OPCIONALES: TORTILLA/TOSTADA, AREPA CHICA (COL), 1 REBANADA PAN INTEGRAL (ESP/USA). MÁXIMO 2 AL DÍA.</p>
ORDEN DE ALIMENTACIÓN	
 <p>1. VEGETALES → 2. PROTEÍNA/GRASA → 3. CARBOHIDRATO (AL FINAL)</p> <p>GLUCOSA ESTABLE</p>	

Menú Semanal BioReset 30

(LAS PORCIONES SON PERSONALES)

Día	Desayuno (09:00 AM)	Comida (03:00 PM)	Cena (07:00 PM)
1	2 huevos revueltos con nopales y cebolla, 1/2 aguacate chico, 1 tortilla de maíz, 1 manzana chica (al finalizar el desayuno) y té o café sin azúcar.	Pechuga de pollo asada (100 g), ensalada de espinacas, pepino y jitomate (2 tazas) ajonjolí, aceite de oliva con limón y mostaza como vinagreta, 1/2 taza de frijoles de la olla y agua natural o limonada natural sin azúcar.	1 taza de crema de calabaza casera (licuada con agua y sal de mar, condimentar al gusto,) con (60 g) de pollo deshebrado y 1 cucharada de semillas de calabaza, 1 taza de té natural o agua natural.
2	Omelette de 2 huevos con champiñones, cebolla y chiles jalapeño, 1/2 aguacate chico, 1/2 taza de fresas (al final del desayuno), café o té sin azúcar	Pescado a la plancha (100g) con paprika y morrones y cebolla, ensalada de brócoli y zanahoria al vapor (abundante), 1/2 taza de lentejas en caldillo de jitomate, agua natural con rodajas de pepino y menta sin azúcar.	1 taza de requesón con cebolla, jitomate y epazote (guisado), servido sobre 2 nopales chicos, té de manzanilla sin azúcar.
3	Avena natural en hojuela (1/2 taza cocida en agua), con 1 cucharada de canela, vainilla, 1/4 de taza de fresas naturales y nueces picadas y 1 huevo duro, té o café sin azúcar.	(Picadillo) Carne molida de res magra (100 g) con ejotes, calabacitas y zanahoria en caldo de jitomate, 1/2 aguacate chico, 1 tostada de maíz horneada, agua natural o limonada natural sin azúcar..	Sopa de verduras (apio, espinaca, chayote) con (60 g) de pollo deshebrado.
4	2 huevos estrellados sobre una cama de espinacas frescas, 1/2 aguacate con jugo de limón (guacamole), 1 rebanada pequeña de pan integral artesanal, Té o café. sin azúcar.	2 Tortitas de calabacita (calabacita rallada unida con 1 huevo) rellenas de queso panela (30 g), en salsa de jitomate, 1/2 taza de frijoles de la olla y ensalada verde mixta (lechuga con pimientos y zanahoria rallada), aderezo de aceite de vinagre con jugo de limón y sal), agua natural	1 taza de ensalada de atún en agua con pepino, y lechuga, 1/2 aguacate chico, 1 tostada horneada, té natural o agua natural.

Menú Semanal BioReset 30

(LAS PORCIONES SON PERSONALES)

Día	Desayuno (09:00 AM)	Comida (03:00 PM)	Cena (07:00 PM)
5	1 taza de yogur griego natural (sin azúcar), con 1/4 taza de granola artesanal sin azúcar, con 1/2 taza de frutos rojos, 1 huevo duro, café o té sin azúcar.	Pechuga de pollo (100 g) asada con ejotes y cebolla, sopa de verduras (col, chayote y espinaca), 1/2 aguacate chico, 1 tortilla de maíz, agua natural o limonada natural sin azúcar.	Queso cottage (1/2 taza) con rodajas de manzana, canela, 5 mitades de nuez y té de tila o relajante.
6	Omelette de pimientos y queso Oaxaca (moderado), 2 nopales chicos asados y 1/2 aguacate chico, café o té sin azúcar.	Pechuga de pollo asada (100 g) con mix de verduras al vapor (chayote y espárragos), 1/2 taza de garbanzos cocidos, agua natural o agua con rodajas de pepino, limón y hierbabuena.	2 rebanadas de queso panela (50 g) asadas con jitomate, orégano, y 1 taza de caldo de verduras.
7	2 huevos revueltos a la mexicana (cebolla, chile y morrones), 1/2 aguacate chico, 1 tortilla de maíz y café o té sin azúcar.	Filete de pescado empapelado (100 g) con sal, epazote y abundantes nopales y cebolla, (todo dentro del empapelado) y ensalada de rúcula, lechuga, espinaca y pepino con aceite de oliva, agua natural	Caldo de pollo con calabacita, chayote y apio, con pollo deshebrado 60 g, 1 tostada horneada.

Por qué este menú cumple las "Reglas de Oro":

1. Proteína en cada tiempo: Se añadió proteína en las cenas (pollo, atún o queso) para mantener el metabolismo activo y evitar picos de hambre.
2. Sustitución inteligente: Se priorizaron las leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos) sobre las harinas, lo cual es un pilar de BioReset para mejorar la salud intestinal.
3. Densidad Vegetal: Todas las comidas incluyen al menos 1 o 2 tazas de vegetales verdes o fibrosos.
4. Control de Glucosa: Las frutas (fresas, manzana) se colocan estratégicamente acompañadas de proteína o grasa para evitar picos de insulina.

Lista de Supermercado BIORESET 30 (SEMANA 1)

Alimento / Ingrediente	Cantidad Sugerida para comprar
PROTEÍNAS Y LÁCTEOS	
Huevos orgánicos o de libre pastoreo	1 cartón de 18 piezas (se usan 12-14).
Pechuga de pollo (sin piel)	500g a 600g (para asar bistec, deshebrar y caldos en trozo).
Filete de pescado blanco (tilapia o guachinango)	200g (2 filetes grandes de 100g).
Carne de res molida magra (90/10)	100 g a 150 g.
Atún en agua (en sobre o vidrio)	1 pieza de 200g.
Queso Oaxaca (bajo en grasa)	100g (una porción pequeña).
Queso Cottage (sin azúcar añadida)	1 envase chico (250g).
Requesón natural	1 taza (aprox. 200g).
Yogur Griego natural (SIN azúcar ni frutas o sabor)	1 envase individual o 250g.

Lista de Supermercado BIORESET 30 (SEMANA 1)

Alimento / Ingrediente	Cantidad Sugerida para comprar
VERDURAS Y FRUTAS	
Aguacate (Hass o local)	5 a 6 piezas chicas (se usa casi a diario).
Nopales limpios	10 a 12 piezas (para guisos, asar y cenas). rayados y enteros.
Espinacas baby (limpias)	2 bolsas o 1 manojo grande.
Jitomate rojo	8 a 10 piezas medianas.
Cebolla blanca o morada	2 piezas grandes.
Calabacita alargada	6 a 8 piezas.
Pepino	4 piezas.
Zanahoria	1 taza (aprox. 200g).
Brócoli	1 cabeza mediana.

Alimento / Ingrediente	Cantidad Sugerida para comprar
VERDURAS Y FRUTAS	
Ejotes frescos y espárragos	1 manojo (aprox. 200g).
Pimientos de colores (semáforo) y chile jalapeño	1 bolsa de 3 piezas grandes y ½ de chile jalapeño.
Champiñones enteros	1 charola (225g).
Apio	½ pieza completa (para ensalada y caldos).
Rúcula o Lechuga variada	1 bolsa o domo de mezcla de lechugas.
Fresas y Frutos rojos	1 kilo o 1 bolsa o canastilla.
Manzana (verde o amarilla)	2 piezas.
Limonos	1 kg (para aderezos y aguas).

Lista de Supermercado BIORESET 30 (SEMANA 1)

Alimento / Ingrediente	Cantidad Sugerida para comprar
CEREALES, LEGUMINOSAS Y GRASAS	
Frijoles negros o bayos	1/2 kg (para coser en casa, caldosos).
Lentejas secas	250g.
Avena integral en hojuela (no instantánea, sin sabor y azúcar añadida)	1 bolsa pequeña o ½ kilo.
Garbanzos	1 bolsa pequeña. o ½ kilo
Pan integral artesanal (masa madre de preferencia)	1 hogaza pequeña.
Tostadas de maíz horneadas (sin grasa) y Tortillas de maíz nixtamalizado	1 paquete. (ejemplo: sanisimas) y 1 kilogramos de tortillas nixtamalizadas no de harina.
Nueces de castilla o almendras	1 bolsa pequeña (naturales, sin sal).
Semillas de calabaza, ajonjolí	1 bolsa pequeña de cada una. 200 gramos cada uno.
Granola artesanal (SIN azúcar)	1 bolsa pequeña o 1 kilo

Lista de Supermercado BIORESET 30 (SEMANA 1)

Alimento / Ingrediente	Cantidad Sugerida para comprar
DESPENSA BÁSICA	
Aceite de Oliva Extra Virgen	1 botella pequeña.
Sal de Mar o Sal Rosa	1 bote.
Espicias:	Paprika en polvo, Orégano, Canela, Epazote fresco y Jengibre, menta, hierbabuena (frescas), vainilla y mostaza.
Bebidas:	Café de grano y Té (Verde, Manzanilla, Tila, lavanda).



Prepara tus compras para comenzar tu camino a la salud metabólica



Lic. en Com.

Maricela Ruiz

**PROMOTORA DE SALUD
VITAL COACH
CONSULTORA EN NUTRACEÚTICOS
CREADORA DE BIORESET 30**