RETO 21

Plan alimenticio
Etapa 2. Transformación
Duración: 16 días

* Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21

RETO 21 Etapa No.2 Plan de transformación

Es importante que al iniciar un plan de alimentación conozcas la ingesta calórica diaria que incluye tu plan nutricional, es por eso que a continuación podrás observar de acuerdo al sexo, la información nutricional que te proponemos para esta segunda etapa del #Reto21, recuerda que puedes intercambiar ingredientes, siempre y cuando no cumplas con las calorías desplegadas en la siguiente tabla:

Información nutricional	
Mujeres	Hombres
Total de energía: 1220 kcal	Total de energía: 1730 - 1760 kcal
Proteína: 85 gramos (28%)	Proteína: 119 gramos (27%)
Lípidos: 21 gramos (16%)	Lípidos: 33 gramos (17%)
Carbohidratos: 170 gramos (56%)	Carbohidratos: 245 gramos (56%)

*** Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21**

RETO 21

Plan alimenticio semana 1
Etapa 2. Transformación
del día 01 al día 07

* Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21

RETO 21 Etapa No.2 Plan de Transformación

Comidas	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Malteada nutrimeal / mysmart + suplementos						
Colación 1	Ensalada griega	Granola con leche y plátano	Omelette de espinaca y panela	Panela asado	Tostada de huevo	Pera con queso cottage	Rajas con queso
Comida	Tazón de salmón	Carne con brócoli	Pasta primavera	Carne con brócoli	Ensalada de lentejas	Pescado a las hierbas	Tazón de salmón
Colación 2	Helado de fresa	Pan pita con hummus	Rollitos de jamón y queso	Matcha latte	Parfait de papaya	Sándwich de vegetales	Helado de chocolate
Cena	Malteada nutrimeal / mysmart						

* Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21

RETO 21

Lista de supermercado

Etapa 2. transformación- semana 1

Del día 01 al día 07

*** Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21**

RETO 21 Etapa No. 2. Lista de supermercado SEMANA 1.

Bebidas

Agua natural.

Cereales, granos y galletas

400 gr Arroz Blanco.
5 Galletas María.
4 Galletas saladas.
25 gr de granola.
190 gr de lentejas.
6 Piezas de pretzels.
2 Tortillas de maíz.
150 gr de Pasta.
1/2 Pieza de pan pita.
3 Rebanadas de pan de caja.

Enlatados

1 Lata chica de chiles chipotle.

Frutas y verduras

2 Piezas de dátiles.
155 gr de fresas.
150 gr de papaya.
1 Pera.
1 Plátano.
200 gr de brocoli.
100 gr de calabaza.
1 Cebolla chica.
1 Cebolla morada chica.
25 gr de champiñones.
75 gr de chile poblano.
110 gr de ejotes.
25 gr de espinacas.
50 gr de germinado de soya.
4 Jitomates.

Frutas y verduras

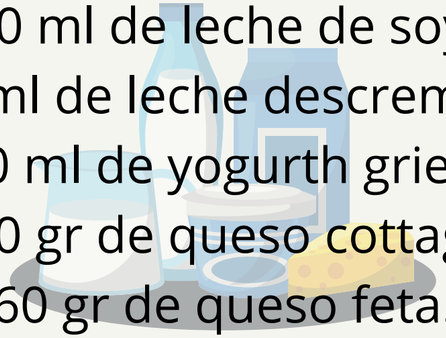
150 gr de jitomate cherry.
1 Lechuga pequeña.
10 Limones.
2 Piezas de nopal cambray.
450 gr de pepino.
1 Cucharadita de perejil.
200 gr de zanahoria.

Salchichonería

180 gr de carne de res magra (sin grasa).
30 gr de jamón de pavo.
90 gr de pollo.
160 gr de salmón/ surimi.
90 gr de pescado blanco.

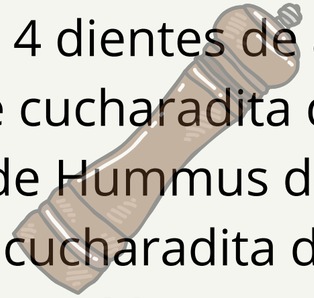
RETO 21 Etapa No. 2. Lista de supermercado SEMANA 1.

Lácteos



4 Huevos.
40 gr de jocoque seco.
250 ml de leche de soya.
250 ml de leche descremada.
400 ml de yogurth griego.
110 gr de queso cottage.
60 gr de queso feta.
60 gr de queso Oaxaca.
140 gr de queso panela.

Especies / té



3 Hojas de albahaca.
2 Piezas de alga Nori.
Aceite de oliva.
1 cdta de cocoa natural.
4 dientes de ajo.
1/4 de cucharadita de Eneldo.
110 gr de Hummus de garbanzo.
1/4 de cucharadita de Jengibre.
Mostaza.
Orégano.
Pimienta.
Sal.
Salsa Soya.
50 ml de Salsa casera.

RETO 21 ETAPA NO. 2. LISTA DE SUPERMERCADO SEMANA 1.

Bebidas

Agua natural

Cereales, granos y galletas

750 gr Arroz blanco.
10 Galletas María.
8 Galletas saladas.
50 gr de granola.
290 gr de lentejas.
12 Piezas de pretzels.
5 Tortillas de maíz.
300 gr de pasta.
1 Pieza de pan pita.
6 Rebanadas de pan de caja.

Enlatados

1 lata chica de Chiles chipotle.

Frutas y verduras

4 pz de Dátiles.
310 gr de Fresas.
150 gr de Papaya.
1 Pera.
2 Plátanos.
200 gr de brócoli.
100 gr de calabaza.
1 Cebolla chica.
1 Cebolla morada chica.
50 gr de champiñones.
75 gr de chile poblano.
110 gr de ejotes.
30 gr de espinacas.
50 gr de Germinado de soya.
4 Jitomates.
150 gr de Jitomate cherry.

Frutas y verduras

1 Lechuga pequeña.
10 Limones.
2 piezas de Nopal cambray.
450 gr de Pepino.
1 cucharadita de perejil.
200 gr de Zanahoria.

Carnes / Salchichonería

240 gr de Carne de res magra (sin grasa
60 gr de Jamón de pavo.
120 gr de Pollo.
120 gr de Pescado blanco.
220 gr de Salmón/ Surimi.

RETO 21 Etapa No. 2. Lista de supermercado SEMANA 1.

Lácteos

6 Huevos.
50 gr de Jocoque seco.
500 ml de Leche de soya.
500 ml de Leche descremada.
600 ml de Yogurth Griego.
220 de Queso Cottage.
120 gr de Queso Feta.
90 gr de Queso Oaxaca.
180 gr de Queso Panela.

Especies / té

3 Hojas de Albahaca.
Aceite de Oliva.
2 Piezas de Alga Nori.
1 cdta de Cocoa natural.
4 Dientes de Ajo.
1/4 de cucharadita de Eneldo.
190 gr de Hummus de Garbanzo.
1/4 de cucharadita de Jengibre.
Mostaza.
Orégano.
Pimienta.
Sal.
50 ml de Salsa casera.
Salsa soya.

RETO 21 Opciones saludables de colaciones de 100 calorías

FRUTAS

1 Manzana mediana.
1 Naranja grande.
2 Mandarinas.
1 Toronja
1 Pera mediana.
1.5 Tazas de moras frescas (todas las variedades)
2 Tazas de melón, melón chino o sandía.
1 Plátano mediano.
1 Durazno o 2 nectarinas medianas.
5 Chabacanos.
2 Ciruelas.
2 Carambolos.
1 Mango.
20 Cerezas frescas.
30 Uvas (rojas o verdes)

VERDURAS

2 Zanahorias medianas.
3 Tazas de calabazas (todas las variedades).
2 Tazas de ejotes.
3 Tomates completos grandes.
3 Pimientos grandes.
3 Tazas de berenjena.
3 Tazas de espárragos.
1 Taza de cebolla.
Lechuga (ilimitada)
Pepinos (ilimitados)
Apio (ilimitado)

LÁCTEOS

174 ml. de leche entera.
28 gr. de queso mozzarella.
144 - 177 ml de yogurth griego natural, sin grasa.
1/2 Taza de queso cottage 2%.
1 Taza de queso cottage sin grasa.

OLEGINOSAS

30 Pistaches.
13 Nueces.
15 Almendras.
14 Nueces de la india.
10 mitades de nueces pecanas.
1 Cucharada de crema de cacahuate

GRANOS

3 Tazas de palomitas de maíz sin mantequilla.
1/3 Taza de avena seca.

*** Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21**

RETO 21

Plan alimenticio semana 2
Etapa 2. Transformación
del día 08 al día 14

* Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21

RETO 21 Etapa No.2 Plan de transformación

Comidas	Día 08	Día 09	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Desayuno	Malteada nutrimeal / mysmart + suplementos						
Colación 1	Berry bowl	Parfait de manzana	Parfait de mango	Smoothie de plátano	Ensalada de nopales	Dip de chocolate	Omelette de claras y nopales
Comida	Pasta roja	Torta de jamón	Enchiladas de pollo	Pimientos rellenos	Tacos de pescado	Pollo a la mexicana	Alambre de res
Colación 2	Quesadilla con flor de calabaza	Galletas de arroz con jocoque	Avena con zanahoria	Sándwich de jocoque	Café latte	Mini hotcakes de calabaza	Gelatina de yogurt
Cena	Malteada nutrimeal/mysmart						

* Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21

RETO 21

Lista de supermercado
Etapa 2. transformación- semana 1
del día 08 al día 14

*** Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21**

RETO 21 Etapa No. 2. Lista de supermercado SEMANA 2.

Bebidas

Agua natural.
Hielo.

Cereales, granos y galletas

200 gr de Arroz blanco.
125 gr de Avena.
2 Galletas de arroz.
5 Galletas María.
7 Tortillas de maíz.
1 pqt de 18 gr de Tostadas de maíz.
150 gr de Pasta.
2 rebanadas de pan de caja.
1 Bolillo.

Enlatados

1 lata chica de Chiles chipotle.
1 lata chica de Chiles en vinagre.

Frutas y verduras

150 gr de Frambuesas.
200 gr de Frutos Rojos.
1 Mango pequeño.
1 Manzana mediana.
2 Plátanos.
300 gr de Calabaza.
1 Cebolla chica.
1 cdta Cilantro.
30 gr de Col morada.
50 gr Espinacas.
50 gr de Flor de Calabaza.
50 gr de Germinado de Soya.
9 Jitomates.
1 Lechuga pequeña.
2 Limones.

Frutas y verduras

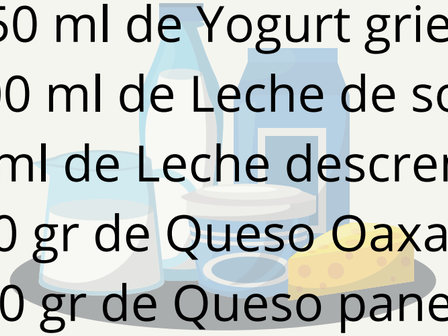
100 gr de Nopales.
1 Pepino chico.
1 Pimiento Rojo.
1 Pimiento Verde mediano.
100 gr de Zanahoria.

Salchichonería

90 gr de Carne de Res.
70 gr de Carne Molida de Res.
60 gr de Jamón de Pavo.
270 gr de Pollo.
90 gr de Pescado Mahi Mahi.

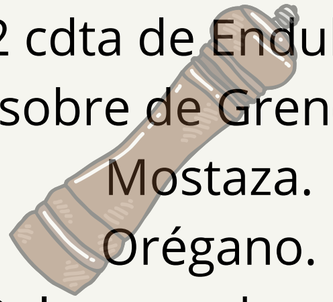
RETO 21 Etapa No. 2. Lista de supermercado SEMANA 2.

Lácteos



4 Huevos.
110 gr de Jocoque seco.
550 ml de Yogurt griego.
500 ml de Leche de soya.
500 ml de Leche descremada.
60 gr de Queso Oaxaca.
90 gr de Queso panela.
10 gr de Queso Ricotta.

Especies / té



1 Shot de Café Espresso.
Canela.
2 Dientes de Ajo.
1/2 cdta de Cocoa natural.
1/2 cdta de Endulzante.
1 sobre de Grenetina.
Mostaza.
Orégano.
Polvo para hornear.
Pimienta.
Sal.
50 ml de Salsa casera.
1 paquete de Stevia.
Vainilla.

RETO 21 ETAPA NO. 2. LISTA DE SUPERMERCADO SEMANA 2.

Bebidas

Agua natural.
Hielo.

Cereales, granos y galletas

300 gr de Arroz blanco.
400 gr de Avena.
15 gr de Frijoles.
2 Galletas de arroz.
5 Galletas María.
2 pqt de 18 gr de Tostadas de maíz.
14 Tortillas de maíz.
250 gr de Pasta.
4 rebanadas de Pan de caja.
1 Bolillo.

Enlatados

1 lata chica de Chiles chipotle.
1 lata chica de Chiles en vinagre.

Frutas y verduras

250 gr de Frambuesas.
200 gr de Frutos rojos.
1 Mango pequeño.
2 Manzanas mediana.
2 Plátanos.
250 gr de Calabaza.
1 Cebolla mediana.
1 cdta Cilantro.
30 gr de Col morada.
50 gr Espinacas.
50 gr de Flor de calabaza.
50 gr de Germinado de soya.
10 Jitomates.
1 Lechuga pequeña.
2 Limones.
100 gr de Nopales.

Frutas y verduras

1 Pepino chico.
1 Pimiento rojo.
1 Pimiento Verde mediano.
150 gr de Zanahoria.

Carnes / Salchichonería

150 gr de Carne de res.
120 gr de Carne Molida de res.
60 gr de Jamón de pavo.
390 gr de Pollo.
150 gr de Pescado Mahi Mahi.

RETO 21 Etapa No. 2. Lista de supermercado SEMANA 2.

Lácteos

6 Huevos.
195 gr de Jocoque seco.
500 ml de Leche de soya.
1 Litro de Leche descremada.
700 ml de Yogurt Griego.
150 gr de Queso Oaxaca.
180 gr de Queso Panela.
10 gr de Queso Ricotta.

Especies / té

Canela.
1 Shot de Café Espresso.
2 dientes de Ajo.
1/2 cdta de Cocoa natural.
1/2 cdta de Endulzante.
1 sobre de grenetina.
Mostaza.
Orégano.
Pimienta.
Polvo para hornear.
Sal.
50 ml de Salsa casera.
1 paquete de Stevia.
Vainilla.

RETO 21 Opciones saludables de colaciones de 100 calorías

FRUTAS

1 Manzana mediana.
1 Naranja grande.
2 Mandarinas.
1 Toronja
1 Pera mediana.
1.5 Tazas de moras frescas (todas las variedades)
2 Tazas de melón, melón chino o sandía.
1 Plátano mediano.
1 Durazno o 2 nectarinas medianas.
5 Chabacanos.
2 Ciruelas.
2 Carambolos.
1 Mango.
20 Cerezas frescas.
30 Uvas (rojas o verdes)

VERDURAS

2 Zanahorias medianas.
3 Tazas de calabazas (todas las variedades).
2 Tazas de ejotes.
3 Tomates completos grandes.
3 Pimientos grandes.
3 Tazas de berenjena.
3 Tazas de espárragos.
1 Taza de cebolla.
Lechuga (ilimitada)
Pepinos (ilimitados)
Apio (ilimitado)

LÁCTEOS

174 ml. de leche entera.
28 gr. de queso mozzarella.
144 - 177 ml de yogurth griego natural, sin grasa.
1/2 Taza de queso cottage 2%.
1 Taza de queso cottage sin grasa.

OLEGINOSAS

30 Pistaches.
13 Nueces.
15 Almendras.
14 Nueces de la india.
10 mitades de nueces pecanas.
1 Cucharada de crema de cacahuate

GRANOS

3 Tazas de palomitas de maíz sin mantequilla.
1/3 Taza de avena seca.

*** Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21**

RETO 21

Plan alimenticio semana 3
Etapa 2. Transformación
del día 15 al día 16

* Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21

RETO 21 Etapa No.1 Plan de desintoxicación

Comidas	Día 15	Día 16
Desayuno	Malteada nutrimeal + suplementos	
Colación 1	Cottage con arándanos	Helado de mamey
Comida	Pollo al limón	Tostadas de atún
Colación 2	Tostadas de pavo	Quesadilla con champiñones
Cena	Malteada nutrimeal + suplementos	

* Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21

RETO 21

Lista de supermercado

Etapa 2. transformación- semana 3

Del día 15 al día 16

*** Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21**

RETO 21 Etapa No. 2. Lista de supermercado SEMANA 3.

Bebidas

Agua natural.

Cereales, granos y galletas

130 gr de Quinoa.
1 Tortilla de maíz.
3 pq de 18 gr Tostadas de maíz horneadas.

Enlatados

1 lata chica de Chiles chipotle

Frutas y verduras

1/3 de pieza de Mamey.
15 gr de Arugula.
100 gr de Brocoli.
1 Cebolla chica.
50 gr de Champiñones.
250 gr de Germinado de soya.
1 Jitomate.
5 Limones.

Lácteos

15 gr de Jocoque Seco.
100 gr de Yogurt Griego.
110 gr de Queso Cottage.
30 grs de Queso Panela.

Carnes y mariscos

150 gr de Pechuga de pavo.
80 gr de Atún fresco.
150 gr de Pechuga de pavo.

Especies

5 gr de Ajonjolí.
30 gr de Arándanos deshidratados.
Pimienta.
Sal.
Salsa Casera.
Salsa Soya.

RETO 21 ETAPA NO. 2. LISTA DE SUPERMERCADO SEMANA 3.

Bebidas

Agua natural.

Cereales, granos y galletas

255 gr de Quinoa.
2 Tortilla de maíz.
6 pq de 18 gr Tostadas de maíz horneadas.

Enlatados

1 lata chica de Chiles chipotle

Frutas y verduras

2/3 de pieza de Mamey.
15 gr de Arúgula.
100 gr de Brócoli.
1 Cebolla chica.
50 gr de Champiñones.
250 gr de Germinado de soya.
1 Jitomate.
5 Limones.

Lácteos

25 gr de Jocoque seco.
195 gr de Yogurt griego.
220 gr de Queso Cottage.
80 gr de Queso Panela.

Carnes y mariscos

240 gr de Pechuga de pavo.
130 gr de Atún fresco.

Lácteos

5 gr de Ajonjolí.
60 gr de Arándanos deshidratados.
Pimienta.
Sal.
Salsa casera.
Salsa soya.

RETO 21 Opciones saludables de colaciones de 100 calorías

FRUTAS

1 Manzana mediana.
1 Naranja grande.
2 Mandarinas.
1 Toronja
1 Pera mediana.
1.5 Tazas de moras frescas (todas las variedades)
2 Tazas de melón, melón chino o sandía.
1 Plátano mediano.
1 Durazno o 2 nectarinas medianas.
5 Chabacanos.
2 Ciruelas.
2 Carambolos.
1 Mango.
20 Cerezas frescas.
30 Uvas (rojas o verdes)

VERDURAS

2 Zanahorias medianas.
3 Tazas de calabazas (todas las variedades).
2 Tazas de ejotes.
3 Tomates completos grandes.
3 Pimientos grandes.
3 Tazas de berenjena.
3 Tazas de espárragos.
1 Taza de cebolla.
Lechuga (ilimitada)
Pepinos (ilimitados)
Apio (ilimitado)

LÁCTEOS

174 ml. de leche entera.
28 gr. de queso mozzarella.
144 - 177 ml de yogurth griego natural, sin grasa.
1/2 Taza de queso cottage 2%.
1 Taza de queso cottage sin grasa.

OLEGINOSAS

30 Pistaches.
13 Nueces.
15 Almendras.
14 Nueces de la india.
10 mitades de nueces pecanas.
1 Cucharada de crema de cacahuate

GRANOS

3 Tazas de palomitas de maíz sin mantequilla.
1/3 Taza de avena seca.

*** Este plan de alimentación forma parte de Reto21, si quieres más información del programa completo, ingresa a: https://www.vitaryshop.com/reto21**