



# 3 DAYS TRIAL

By The Nutrition Girls

# Bienvenida

**Hola, somos Michelle & Yeraldí, las creadoras de The Nutrition Girls y estamos felices de compartir que tan rico es comer con nuestra asesoría.**

Si buscas aprender a comer de forma saludable, bajar de peso sin dietas extremas, mejorar tu relación con la comida y sobretodo ganar salud ¡Llegaste al lugar indicado!

Nos da mucho gusto la oportunidad que te estas dando para comenzar a mejorar tu estilo de vida y que este sea el empujoncito que necesitabas para dar ese paso.

Aprenderás recetas fáciles, saludables, deliciosas y llenas de ingredientes que nutrirán tu cuerpo. ¡Te sentirás increíble!

Welcome to the tribe.





---

# MENÚ SALUDABLE

¿Estás lista?

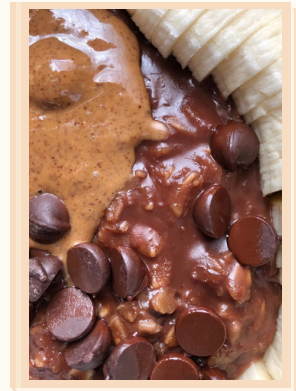


# Día 1

## Choco-banana Oatmeal

Poner a cocer 1/3 tz de avena con 1 tz de leche descremada, 1 cda de cacao en polvo, stevia o monkfruit al gusto, vainilla. Una vez listo servir con 1/2 pz de plátano, 2 cditas de crema de cacahuete y 1 cda de chispas de chocolate.

Desayuno



## Jugo Verde

Licuar espinacas, 1/2 pz de pepino, 1 tz de piña, agua y hielo al gusto.

Snack de mañana



## Taquitos de atún

Guisar cebolla, tomate, chile serrano con 1 cdita de aceite, agregar 2 sobres de atún en agua, sazonar y dejar que se dore. Una vez listo servir en 3 tortillas de maíz, agregar 1/4 pz de aguacate, cilantro y cebollita morada.

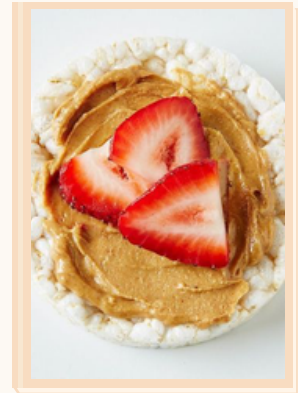
Comida



## Rice cakes

2 ricecakes, untar con 1 cdita de crema de cacahuete y 1/2 tz de fresas a c/u.

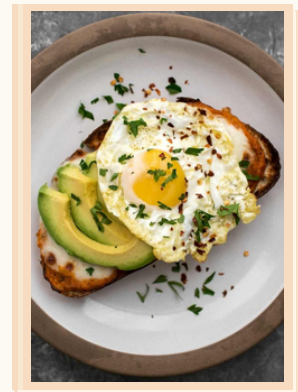
Snack de tarde



## Egg toast

Tostar 2 reb de pan integral, agregar 1/4 pz de aguacate a cada pan, y 1 pz de huevo estrellado a c/u, agregar cilantro, cebolla morada y chile quebrado.

Cena



*"Self care is how you take your power back."*





# Día 2

## Chilaquiles rojos

Poner a tatemar chile, tomate, cebolla y ajo, licuar todo con un chorrito de puré de tomate, sal, consome vegetal y especias italianas. Una vez lista calentar y servir sobre 30 gr de totopos horneados, servir con 30 gr de queso oaxaca o mozzarella, 1 pz de huevo estrellado, cilantro, cebolla morada y 1/4 pz de aguacate.

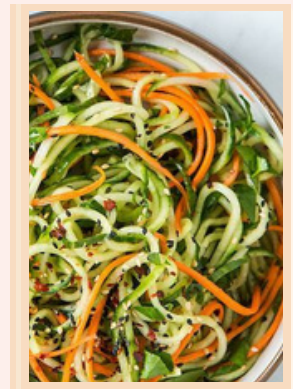
Desayuno



## Ralladito

Rallar zanahoria, pepino, jícama, servir con 14 pz de cacahuates, chamoy sin azúcar, limón y tajín.

Snack de mañana

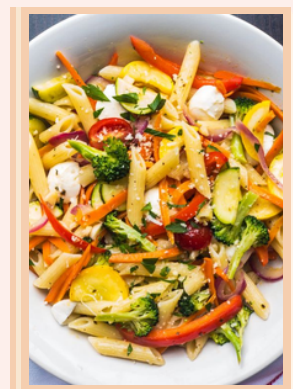


## Pasta primavera y pollo a la plancha

Cortar en julianas zanahoria, cebolla morada, calabaza y pimientos y brócoli en pequeños trozos. Sofreír todo lo anterior con 1 cdita aceite. Agregar tomate cherry, sazónador italiano y ajo en polvo.

Servir en un bowl y añadir 1 1/3 tz penne rigate cocida, jugo de lima, sal, perejil y 3 cdas queso parmesano rallado. Revolver. Acompañar con 90 gr de pechuga de pollo a la plancha.

Comida



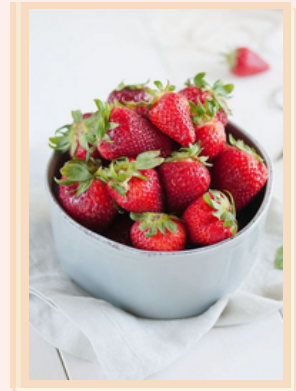


## Fresas y nueces

1 tz de fresas

3 pz de nueces picadas

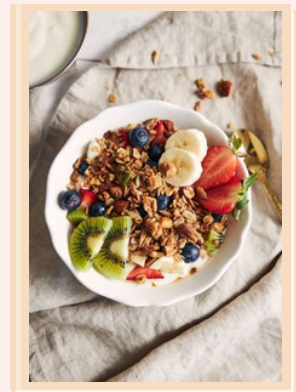
Snack de tarde



## Yogurt con fruta y granola

3/4 tz de yogurt griego sin azúcar (endulzar con stevia o monkfruit),  
agregar 1 tz de fresas picadas, 3 cdas de granola y 2 cditas de crema  
de cacahuete.

Cena



*"Fall in love with becoming the best version  
of yourself, with respect to your own  
journey"*

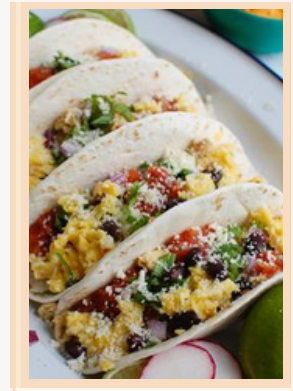


# Día 3

## Taquitos de huevo con jamón

Picar 2 reb de jamón, pimiento y champiñones, cocinar y agregar 1 pz de huevo, sazona con sal y pimienta. Una vez listo servir en 2 tortillas de maíz, acompañar con cilantro y 1/4 pz de aguacate repartido entre los taquitos.

Desayuno



## Pepino y manzana

Picar pepino y 1 pz de manzana, agregar chamoy sin azúcar y tajín.

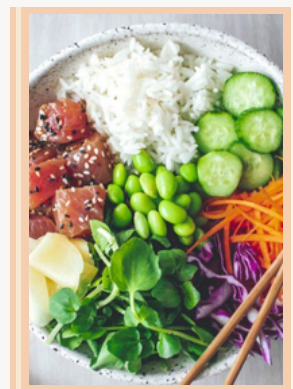
Snack de mañana



## Poke bowl

En un bowl mezclar 3/4 tz de arroz, 1/2 tz de edamames, 90 g de medallón de atún en cuadritos (previamente marinado en limón), 1/4 pz de aguacate, zanahoria rallada y pepino picado. Añadir aderezo (licuar 1/4 tz de yogurt griego sin azúcar, chipotle, ajo en polvo, sal, pimienta y limón) y 1 cdita de ajonjolí.

Comida



## Carlota de limón

Mezclar 1/2 tz de yogurt griego sin azúcar, limón, vainilla y stevia.  
Formar capas con la mezcla anterior y 5 pz de galletas María.

Snack de tarde



## Pizza en pan pita

1 pz de pan pita integral, untar puré de tomate, agregar 60 gr de queso oaxaca o mozzarella, verduras al gusto (espinaca, arúgula, pimientos, cebolla morada, 1 cdita de aceite de oliva y 5 pz de aceitunas. Cocinar en la airfryer por 5-8 min a 350F, en horno o en un sartén.

Cena



*"Some days you eat salads and go to the gym, some days you eat cupcakes and refuse to put on pants. It's called balance"*



## Do you want more?

¿Te quedaste con ganas de más? En estos días seguramente empezaste a notar algunos cambios positivos en tu cuerpo: te sentiste con más energía, menos inflamada, con mejor digestión, etc. y queremos decirte que esto y mucho más puedes ganar si continúas con este estilo de vida. Nos encanta que te hayas dado la oportunidad de comenzar a mejorar tu estilo de vida. **Este es un camino que no tiene porque ser obsesivo, perfecto y lineal.** Te darás cuenta que debe de ser un balance en el que te sientas feliz y plena mientras estas en tu proceso, no importa cuál sea tu objetivo.

Te invitamos a invertir en alguno de nuestros servicios que te ayudarán a cumplir tus metas.  
¡Estamos emocionadas y felices de guiarte!

