



# BAJO EN CARBOHIDRATOS

PLAN DE 12 DÍAS

**Better**YOU.  
METHOD

# *¿En qué consiste?*

---

Este plan de 12 días sin carbohidratos ha sido diseñado por un nutriólogo clínico y chef funcional para promover la quema de grasa, regular el apetito, mejorar la sensibilidad a la insulina y aumentar los niveles de energía. Al eliminar los carbohidratos simples y complejos, el cuerpo recurre a las grasas como fuente principal de energía (cetosis ligera), promoviendo una mayor eficiencia metabólica y claridad mental.

---



# RESULTADOS QUE PUEDES

## RESULTADOS QUE PUEDES ESPERAR EN 12 DÍAS

- Reducción de grasa abdominal y peso corporal
- Disminución de inflamación y retención de líquidos
- Mejor concentración y niveles estables de energía
- Regulación del apetito y disminución de antojos

MICROBIOTA DESEQUILIBRADA

# LISTA DE SUPER

## PROTEÍNAS

ALIMENTOS	CANTIDAD RECOMENDADA
Pechuga de pollo	(2 kg)
Carne molida de res 90% magra	(1.5 kg)
Salmón	(6 filetes)
Atún en agua	(6 latas)
Huevos	(24 piezas)
Pechuga de pavo	(600 g)

ALIMENTOS	CANTIDAD RECOMENDADA
Espinaca	(10 tazas)
Lechuga romana	(2 cabezas)
Brócoli	(4 tazas)
Espárragos	(3 manojos)
Calabacitas	(6 piezas)
Pepino	(3 piezas)
Limonas	(6 piezas)

## VERDURAS SIN ALMIDÓN

# LISTA DE SUPER

CANTIDAD RECOMENDADA	
Aguacates	(8)
Aceite de oliva extra virgen	(250 ml)
Aceite de coco	(250 ml)
Nueces	(200 g)
Almendras	(200 g)

## GRASAS SALUDABLES

## LÁCTEOS PERMITIDOS

ALIMENTOS	CANTIDAD RECOMENDADA
·Queso de cabra	(300 g)
Crema ácida sin azúcar	(250 g)
Yogurt griego natural sin azúcar	(6 porciones)

OTROS
Espicias (orégano, cúrcuma, pimienta, ajo en polvo)
Té verde
Vinagre de manzana

## OTROS



MENÚ

RECETARIO

DEL DÍA 1 AL 12

# RECETAS

*del plan*

**Betteryou.**  
— METHOD —

# Día 1

## DESAYUNO

(350 KCAL).

### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRA Y AGUACATE

**Receta:** : Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con ½ aguacate en rebanadas.

## COMIDA

(450 KCAL).

### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Asaococinaalsartén.Acompañacon1tazade espárragos al vapor y 1 cda de aceite de oliva con limón como aderezo.

## CENA

(400 KCAL).

### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITAS SALTEADAS

**Receta:** Coloca 1 filetedesalmónenunrefractarioconsal, pimienta, limón y eneldo.Horneapor15min.Saltea1calabacita en rodajas con 1 cditadeaceitedecocoyorégano.

## SNACK

(150 KCAL).

### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g deyogurtgriegonaturalsinazúcarcon5-6 nueces troceadas porencima.

# 2

## SEGUNDO DÍA

### DESAYUNO

(350 KCAL).

#### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRA Y AGUACATE

**Receta:** : Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con ½ aguacate en rebanadas.

### COMIDA

(450 KCAL).

#### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Asa o cocina al sartén. Acompaña con 1 taza de espárragos al vapor y 1 cda de aceite de oliva con limón como aderezo.

### CENA

(400 KCAL).

#### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITAS SALTEADAS

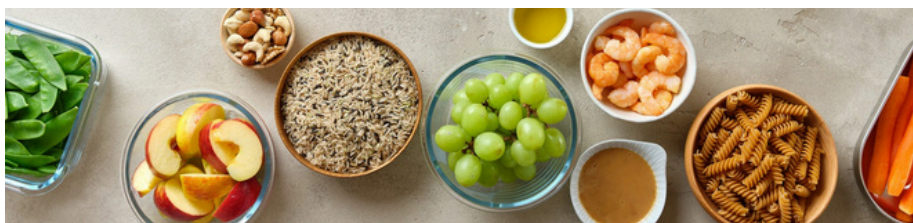
**Receta:** Coloca 1 filete de salmón en un refractario con sal, pimienta, limón y eneldo. Hornea por 15 min. Saltea 1 calabacita en rodajas con 1 cdita de aceite de coco y orégano.

### SNACK

(150 KCAL).

#### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g de yogurt griego natural sin azúcar con 5-6 nueces troceadas por encima.





# DÍA NO. 3

## DESAYUNO

(350 KCAL).

### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRAY AGUACATE

**Receta:** : Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con ½ aguacate en rebanadas.

## COMIDA

(450 KCAL).

### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Asa o cocina al sartén. Acompaña con 1 taza de espárragos al vapor y 1 cda de aceite de oliva con limón como aderezo.

## CENA

(400 KCAL).

### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITA SALTEADAS

**Receta:** Coloca 1 filete de salmón en un refractario con sal, pimienta, limón y eneldo. Hornea por 15 min. Saltea 1 calabacita en rodajas con 1 cda de aceite de coco y orégano.

## SNACK

(150 KCAL).

### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g de yogurt griego natural sin azúcar con 5-6 nueces troceadas por encima.

# 4

## CUARTO DIA

---

### DESAYUNO

(350 KCAL).

#### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRA Y AGUACATE

**Receta:** : Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con ½ aguacate en rebanadas.

### COMIDA

(450 KCAL).

#### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Asa o cocina al sartén. Acompaña con 1 taza de espárragos al vapor y 1 cda de aceite de oliva con limón como aderezo.

### CENA

(400 KCAL).

#### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITAS SALTEADAS

**Receta:** Coloca 1 filete de salmón en un refractario con sal, pimienta, limón y eneldo. Hornea por 15 min. Saltea 1 calabacita en rodajas con 1 cda de aceite de coco y orégano.

### SNACK

(150 KCAL).

#### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g de yogurt griego natural sin azúcar con 5-6 nueces troceadas por encima.

# Día 5

## DESAYUNO

(350 KCAL).

### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRAY AGUACATE

**Receta:** Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con ½ aguacate en rebanadas.

## COMIDA

(450 KCAL).

### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Asa o cocina al sartén. Acompaña con 1 taza de espárragos al vapor y 1 cda de aceite de oliva con limón como aderezo.

## CENA

(400 KCAL).

### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITA SALTEADAS

**Receta:** Coloca 1 filete de salmón en un refractario con sal, pimienta, limón y eneldo. Hornea por 15 min. Saltea 1 calabacita en rodajas con 1 cdita de aceite de coco y orégano.

## SNACK

(150 KCAL).

### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g de yogurt griego natural sin azúcar con 5-6 nueces troceadas por encima.

# 6

## SEXTO DÍA

### DESAYUNO

(350 KCAL).

#### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRA Y AGUACATE

**Receta:** Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con ½ aguacate en rebanadas.

### COMIDA

(450 KCAL).

#### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Asa o cocina a la sartén. Acompaña con 1 taza de espárragos al vapor y 1 cda de aceite de oliva con limón como aderezo.

### CENA

(400 KCAL).

#### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITAS SALTEADAS

**Receta:** Coloca 1 filete de salmón en un refractario con sal, pimienta, limón y eneldo. Hornea por 15 min. Saltea 1 calabacita en rodajas con 1 cda de aceite de coco y orégano.

### SNACK

(150 KCAL).

#### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g de yogurt griego natural sin azúcar con 5-6 nueces troceadas por encima.





DÍA NO.

7

---

## DESAYUNO

(350 KCAL).

### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRAY AGUACATE

**Receta:** : Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con ½ aguacate en rebanadas.

## COMIDA

(450 KCAL).

### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Asa o cocina al sartén. Acompaña con 1 taza de espárragos al vapor y 1 cda de aceite de oliva con limón como aderezo.

## CENA

(400 KCAL).

### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITA SALTEADAS

**Receta:** Coloca 1 filete de salmón en un refractario con sal, pimienta, limón y eneldo. Hornea por 15 min. Saltea 1 calabacita en rodajas con 1 cda de aceite de coco y orégano.

## SNACK

(150 KCAL).

### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g de yogurt griego natural sin azúcar con 5-6 nueces troceadas por encima.

**Better**YOU.  
— METHOD —

---

# Día 8

## DESAYUNO

(350 KCAL).

### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRAY AGUACATE

**Receta:** Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con ½ aguacate en rebanadas.

## COMIDA

(450 KCAL).

### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Asa o cocina al sartén. Acompaña con 1 taza de espárragos al vapor y 1 cda de aceite de oliva con limón como aderezo.

## CENA

(400 KCAL).

### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITA SALTEADAS

**Receta:** Coloca 1 filete de salmón en un refractario con sal, pimienta, limón y eneldo. Hornea por 15 min. Saltea 1 calabacita en rodajas con 1 cda de aceite de coco y orégano.

## SNACK

(150 KCAL).

### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g de yogurt griego natural sin azúcar con 5-6 nueces troceadas por encima.

# 9 NOVENO DÍA

## DESAYUNO

(350 KCAL).

### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRA Y AGUACATE

**Receta:** : Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con ½ aguacate en rebanadas.

## COMIDA

(450 KCAL).

### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Asa o cocina al sartén. Acompaña con 1 taza de espárragos al vapor y 1 cda de aceite de oliva con limón como aderezo.

## CENA

(400 KCAL).

### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITAS SALTEADAS

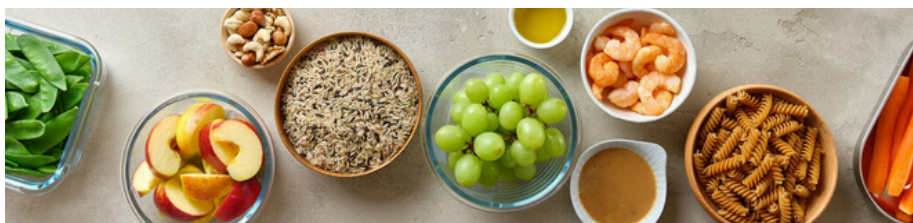
**Receta:** Coloca 1 filete de salmón en un refractario con sal, pimienta, limón y eneldo. Hornea por 15 min. Saltea 1 calabacita en rodajas con 1 cdita de aceite de coco y orégano.

## SNACK

(150 KCAL).

### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g de yogurt griego natural sin azúcar con 5-6 nueces troceadas por encima.



# 10

## DECIMO DIA

---

### DESAYUNO

(350 KCAL)

#### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRA Y AGUACATE

**Receta:** : Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con ½ aguacate en rebanadas.

### COMIDA

(450 KCAL)

#### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Asa o cocina al sartén. Acompaña con 1 taza de espárragos al vapor y 1 cda de aceite de oliva con limón como aderezo.

### CENA

(400 KCAL)

#### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITAS SALTEADAS

**Receta:** Coloca 1 filete de salmón en un refractario con sal, pimienta, limón y eneldo. Hornea por 15 min. Saltea 1 calabacita en rodajas con 1 cda de aceite de coco y orégano.

### SNACK

(150 KCAL)

#### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g de yogurt griego natural sin azúcar con 5-6 nueces troceadas por encima.

# Día 11

## DESAYUNO

(350 KCAL).

### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRA Y AGUACATE

**Receta:** : Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con  $\frac{1}{2}$  aguacate en rebanadas.

## COMIDA

(450 KCAL).

### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Así cocina a la sartén. Acompaña con 1 taza de espárragos al vapor y 1 cd de aceite de oliva con limón como aderezo.

## CENA

(400 KCAL).

### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITAS SALTEADAS

**Receta:** Coloca 1 filete de salmón en un refractario con sal, pimienta, limón y eneldo. Hornea por 15 min. Saltea 1 calabacita en rodajas con 1 cd de aceite de coco y orégano.

## SNACK

(150 KCAL).

### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g de yogurt griego natural sin azúcar con 5-6 nueces troceadas por encima.

# ÚLTIMO DÍA, NO.

# 12

## DESAYUNO

(350 KCAL).

### OMELETTE DE ESPINACA CON QUESO DE CABRA Y AGUACATE

**Receta:** : Bate 2 huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite de oliva, cocina 1 taza de espinaca fresca. Agrega los huevos batidos y 30g de queso de cabra. Cocina a fuego bajo hasta cuajar. Sirve con ½ aguacate en rebanadas.

## COMIDA

(450 KCAL).

### PECHUGA DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

**Receta:** Marina 1 pechuga de pollo con aceite de oliva, romero y ajo en polvo. Asa o cocina al sartén. Acompaña con 1 taza de espárragos al vapor y 1 cda de aceite de oliva con limón como aderezo.

## CENA

(400 KCAL).

### SALMÓN AL HORNO CON CALABACITAS SALTEADAS

**Receta:** Coloca 1 filete de salmón en un refractario con sal, pimienta, limón y eneldo. Hornea por 15 min. Saltea 1 calabacita en rodajas con 1 cdita de aceite de coco y orégano.

## SNACK

(150 KCAL).

### YOGURT GRIEGO CON NUECES

**Receta:** Sirve 150g de yogurt griego natural sin azúcar con 5-6 nueces troceadas por encima.



# Confusiones

Este plan de 12 días sin carbohidratos fue creado para ayudarte a reconectar con tu cuerpo, reducir inflamación, sentirte más ligero y con mayor claridad mental. Al eliminar temporalmente los carbohidratos simples y complejos, favoreces la quema de grasa como fuente de energía y mejoras tu bienestar general.

**RECUERDA: ESTE TIPO DE ALIMENTACIÓN NO ES PARA SIEMPRE. PERO PUEDE SER UN EXCELENTE PUNTO DE PARTIDA PARA ADOPTAR HÁBITOS MÁS CONSCIENTES. ESCUCHA A TU CUERPO Y, SI LO NECESITAS, CONSULTA SIEMPRE CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD**





*No olvides.*

“CUANDO CUIDAS LO QUE  
COMES, TU CUERPO TE LO  
AGRADECE EN ENERGÍA, CLARIDAD  
Y BIENESTAR.”

BetterYOU.  
— METHOD —

