

vidamadeeasy.com

# Un Paso a la Vez!

Una semana de alimentación  
consciente, baja en grasa y rica  
en sabor



Incluye  
lista  
de compra

65g de  
carbohidratos  
por día y bajo  
en grasa





# Introducción

Comer bien no tiene que ser complicado. Este plan está diseñado para ayudarte a dar un paso a la vez hacia una alimentación más ligera, organizada y deliciosa. Con ingredientes accesibles, recetas sencillas y una lista de compras clara, este ebook te acompaña en tu rutina diaria sin abrumarte.

¿Por qué un paso a la vez?

Porque los cambios duraderos no nacen de la prisa, sino de la constancia. Este plan te acompaña durante una semana para que puedas observar cómo te sientes, qué te funciona y qué puedes ajustar. No se trata de perfección, sino de progreso. Cada comida es una oportunidad para cuidarte, sin culpa ni presión.

¿Por qué 65g de carbohidratos al día?

Porque es un rango moderado que ayuda a estabilizar tus niveles de energía, controlar antojos y apoyar tus metas de salud sin eliminar por completo los alimentos que te gustan. Este límite permite incluir frutas, cereales integrales y vegetales ricos en fibra, sin excederse en azúcares o harinas refinadas.

¿Por qué una semana?

Porque siete días son suficientes para notar cambios reales sin sentirte atrapada en una rutina rígida. Es el tiempo ideal para experimentar, ajustar y decidir si este estilo de alimentación se adapta a tu vida. Además, te permite organizar tus compras, tus tiempos y tus recetas sin estrés.

¿Y los ingredientes?

Todos los ingredientes que verás aquí son fáciles de conseguir en supermercados comunes, económicos y versátiles. No necesitas productos raros ni suplementos costosos. Solo alimentos reales, accesibles y llenos de sabor: pollo, tilapia, atún, vegetales frescos, huevo, leche, queso bajo en grasa, frutas y cereales integrales.

# Lista de Compra

## Proteínas

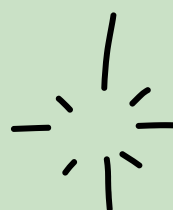
Pechuga de pollo (1.5 kg)  
Bistec de res magro (1 kg)  
Tilapia (1 kg)  
Atún en agua (6 latas)  
Huevos (2 docenas)  
Claros de huevo (cartón o más huevos)  
Yogur griego natural sin azúcar (5 unidades)

## Lácteos

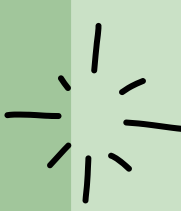
Leche descremada (2 litros)  
Queso bajo en grasa (200 g)

## Vegetales

Espinaca, lechuga, kale, calabacitas, brócoli  
Jitomate, pepino, zanahoria, cebolla,  
champiñones

 Pimiento, apio, col morada, arúgula

## Frutas


 Fresas, moras, papaya

## Carbohidratos controlados

Arroz integral, quinoa, camote, pan integral,  
avena

## Extras

Mostaza, vinagre balsámico, canela, chía



Plan Semanal de Comidas

Cada día incluye desayuno, comida y cena con un máximo de 65g de carbohidratos y bajo en grasa. Las proteínas seleccionadas son tilapia, atún, pechuga de pollo y bistec de res magro. También se incluyen vegetales frescos, huevo, leche y queso bajo en grasa.

Lunes

Desayuno

Comida

Cena

Huevos revueltos con espinaca y queso + fresas	Pollo a la plancha + ensalada + arroz integral	Tilapia al horno + calabacitas + leche descremada
------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------

Martes

Desayuno

Comida

Cena

Yogur griego + avena + canela	Bistec + ensalada de espinaca + quinoa	Omelette de claras + champiñones + leche
-------------------------------	----------------------------------------	------------------------------------------

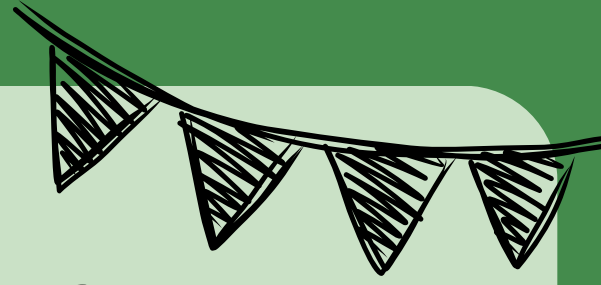
Miércoles

Desayuno

Comida

Cena

Huevos con jitomate + pan integral	Tilapia + kale + camote	Ensalada de atún + leche
------------------------------------	-------------------------	--------------------------



**Jueves**  
**Desayuno**

**Comida**

**Cena**

Yogur griego + moras + chía	Pollo + ensalada de col morada + arroz	Omelette de claras + espinaca + leche
-----------------------------	----------------------------------------	---------------------------------------

**Viernes**

**Desayuno**

**Comida**

**Cena**

Huevos + champiñones + papaya	Bistec + arúgula + quinoa	Atún + calabacitas + leche
-------------------------------	---------------------------	----------------------------

**Sábado**

**Desayuno**

**Comida**

**Cena**

Yogur + avena + fresas	Pollo + ensalada + arroz	Omelette de claras + queso + leche
------------------------	--------------------------	------------------------------------

**Domingo**

**Desayuno**

**Comida**

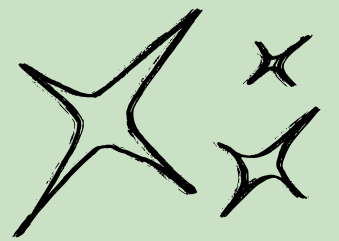
**Cena**

Huevos + espinaca + pan integral	Tilapia + kale + camote	Ensalada de atún + leche
----------------------------------	-------------------------	--------------------------





# Conclusión



Cada elección que haces —desde lo que compras hasta cómo cocinas— es una oportunidad para reconectar con tu cuerpo, tu energía y tus metas.

No necesitas productos milagrosos ni rutinas imposibles. Solo necesitas intención, constancia y un poco de organización.

Si esta semana te hizo sentir más ligera, más enfocada o simplemente más en paz con tu alimentación, entonces ya diste el primer paso. Y ese paso cuenta. Mucho.

Sigue explorando, ajustando y celebrando tu camino.

Porque cuando se trata de bienestar, lo más poderoso que puedes hacer... es empezar.

¿Y ahora qué?

Comparte este plan con alguien que necesite una dosis de claridad y cariño en su alimentación.

¿Lo estás siguiendo? Etiqueta a @vida.madeeasy y muestra tu plato favorito.

¿Quieres más recursos como este? Siguenos para recibir ideas prácticas, recetas y rutinas que te simplifican la vida.

**vidamadeeasy.com**

