



Saludabless

Coaching de Salud Holística e Integral

RETO 7 DÍAS

CONTROLA TU GLUCOSA



Coach: Manuel Gutiérrez

www.saludabless.net

Reto Saludables 7 Días

LISTA DE COMPRAS (7 DÍAS – BASE ECONÓMICA)

PROTEÍNAS (prioridad alta)



- Huevos (18–30 unidades)
- Pollo (muslos o pechuga)
- Pescado (económico: sardina, tilapia)
- Carne (opcional según presupuesto)

GRASAS SALUDABLES



- Aguacate (3–5 unidades)
- Aceite de oliva o coco

🥬 VERDURAS (base del reto)



- Lechuga
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria
- Brócoli
- Calabacín
- Cebolla
- Pimiento

👉 Compra lo que esté más barato en tu zona

🥄 OPCIONAL (según economía)



- Arroz integral
- Quinoa

👉 No es obligatorio (esto es clave decirlo)

🚫 NO COMPRAR

- Azúcar
- Pan
- Galletas
- Jugos
- Gaseosas

👉 Si lo compran, lo van a comer. Así de simple.

📅 MENÚ SIMPLE (ROTATIVO – 7 DÍAS)

No nos compliquemos con 7 menús distintos.

👉 Usemos esta **estructura repetible** (más fácil = más adherencia)

🌅 DESAYUNO (todos los días)

- Huevos + verduras
- Aguacate
- Café o té sin azúcar

👉 Alternativa: huevo + pollo (si no quieren repetir)

🍽️ ALMUERZO (base diaria)

- Proteína (pollo/pescado/carne)

- Ensalada grande
 - Aguacate
 - Aceite de oliva
 - (Opcional) arroz integral o quinoa
-

🌙 CENA (ligera siempre)

- Verduras + huevo o pollo

👉 Cena ligera = mejor glucosa nocturna

🔥 MENSAJE CLAVE

**“No necesitas variedad... necesitas
consistencia por 7 días.”**

“El conocimiento es poder y ese poder puede salvar tu vida”

(Manuel Gutiérrez)