



**MICHELLE PEIRET**  
Nutrigenomic Specialist



# REGENERACIÓN CELULAR

PLAN PERSONALIZADO

RC SEM 2 Y 3

2024 – FEB 26 – MAR 10

ENERGY MP LLC | MICHELLEPEIRET.COM



# **¡ESTOY FELIZ DE DARTE LA BIENVENIDA A UN CAMBIO PARA TODA TU VIDA!**

Tomaste la mejor de tus decisiones al entender que la salud **es la batería de nuestro cuerpo.**

**¡Te empezaste a querer y a consentir!**

Confío en que así lo asumirás, porque en muy poco tiempo empezarás a sentirte mejor y a ver el cumplimiento de tu objetivo.

***¡Todo está en tus manos  
y yo te voy a ayudar a lograrlo!***

*Michelle Peiret*





# FICHA

**TIEMPO MÍNIMO RECOMENDADO: 12 MESES**

**NOMBRE: OLGA LUCIA ESTRADA**

**EDAD: 61 años**

**PAÍS DE ORIGEN: COLOMBIA**

**CIUDAD Y PAÍS DE RESIDENCIA:**

**OCUPACIÓN: TRABAJOS DEL HOGAR**

**PESO INICIAL: 130.07 LBS**

**ESTATURA: 4.92 FT**

**MOTIVO DE LA CITA:** Tengo Osteoporosis columna, osteopenia en el muslo derecho. Tengo tinitus muy fuerte alergia en la piel, mucha resequedad, a veces me dan mareos leves, estreñimiento, rinitis, el dolor constante en la columna y tuve manchas con carcinoma vascular superficial. Siempre el colesterol lo he tenido 205.

**HISTORIAL DE SALUD (manifestado en el Formulario de Salud)** Se le congestiona la nariz, Acidez, Estreñimiento, Mala Digestión, Hemorroides, Molestias al Evacuar, Gases por la Boca, Gases por la vía anal, Reflujo, Inflamación del Colon, Sangre en las heces, Varices, Psoriasis, Pérdida o Caída del Cabello, Candidiasis, Manchas en la piel, Implantes Mamarios, Rinitis, Erupciones en la piel, Embarazos, Abortos, Menopausia, Fragilidad Capilar, Adormecimiento de alguna parte del cuerpo Dolor de espalda, osteoporosis, tinitus

**TRATAMIENTO MÉDICO: NO**

**VITAMINAS / SUPLEMENTOS ANTES DE EMPEZAR** Vitamina E, Magnesio, Zinc, Vitamina C, Vitamina D

**ALERGIAS / INTOLERANCIA**

Alimentarias: NO

Medicamentos: NO

**¿REALIZA ALGUN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA? NO**

**¿HA REALIZADO OTROS PLANES DE ALIMENTACIÓN O DIETAS? SI**

**ALIMENTOS QUE NO CONSUME** Habichuela, coles

**EXPECTATIVA SOBRE EL PLAN MP Y COMENTARIOS** Cuidar de mi salud, Aprender a alimentarme bien. Cambiar mis malos hábitos alimenticios.

# FASE 1



(12 SEMANAS)

3 semanas de Reseteo y  
9 de Regeneración Celular

Etapa	Cronograma		Desde	Hasta
Reseteo	Semana	1	29-Jan	4-Feb
Reseteo	Semana	2	5-Feb	11-Feb
Reseteo	Semana	3	12-Feb	18-Feb
Regeneracion	Semana	1	19-Feb	25-Feb
Regeneracion	Semana	2	26-Feb	3-Mar
Regeneracion	Semana	3	4-Mar	10-Mar
Regeneracion	Semana	4	11-Mar	17-Mar
Regeneracion	Semana	5	18-Mar	24-Mar
Regeneracion	Semana	6	25-Mar	31-Mar
Regeneracion	Semana	7	1-Apr	7-Apr
Regeneracion	Semana	8	8-Apr	14-Apr
Regeneracion	Semana	9	15-Apr	21-Apr





# MICHELLE PEIRET

Nutrigenomic Specialist



## Los pagos de su programa se realizan cada 4 semanas

- Los pagos se realizan por adelantado.
- Son cada 4 semanas y van de la mano de su programa de alimentacion semanal.
- Si no se recibe el pago el sistema no dejara que se realice el envio del programa semanal de alimentacion, por lo que perdera su secuencia.
- Les llegara un email cada 4 semanas con la factura y el enlace de pago.
- Puede pagar con tarjeta de credito, debito o atraves de transfencia por Zelle.
- Puede colocar sus pagos de forma automatica si lo desea.
- Si tiene problema con el pago puede solicitar ayuda a Winyolis Vasquez 786-536-543.
- **Si decide retirarse del programa debe notificarlo antes de su fecha de facturacion y no debe tener balance pendiente al momento de su cierre.**



# ¡IMPORTANTE!

LOS ALIMENTOS QUE CONFORMAN ESTE PLAN FUERON SELECCIONADOS A PARTIR DE LA APLICACIÓN DE UNA FÓRMULA BASADA EN LO MANIFESTADO EN TU FORMULARIO DE SALUD Y LA CONSULTA REALIZADA.

LAS 3 PRIMERAS SEMANAS SE HARÁ UN DETOX A TU CUERPO PARA LUEGO INICIAR LA REGENERACIÓN CELULAR BASADA EN LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA EPIGENÉTICA.

LOS RESULTADOS DE DICHA PRUEBA SERÁN ENTREGADOS POR MICHLE PEIRET CUANDO TENGAN SU CITA

TUS PLANES SON INDIVIDUALIZADOS Y AJUSTADOS A LOS REQUERIMIENTOS Y NECESIDADES DE TU ORGANISMO

**¡ESTE PLAN ES INTRANSFERIBLE!**



# ¡IMPORTANTE!

Si usted tiene una prescripción médica previa al inicio de este plan, **no suspenderla sin autorización de su médico.**



**MICHELLE PEIRET**  
Nutrigenomic Specialist

**MOBILITY MAGNESIO  
CON COLÁGENO**  
(1 Capsula)



**TOMAR  
AL FINAL DE LA TARDE**

*Esta presentación alcanza para 1 mes*

**BOOST C**

(1 Scoop al día diluido en  
1 vaso de agua)



**TOMAR ANTES DE LAS 2 DE LA TARDE.** Si lo  
siente muy dulce, puede agregar más agua  
diluirlo en un litro de agua ayudara

*Esta presentación alcanza para 1 mes*

**PF9 PROBÓTICO**  
(2 capsulas)



**TOMAR  
EN AYUNAS**

*Esta presentación alcanza para 1 mes*

**Tomar por 2 meses**

**OMEGA 3**  
(1 capsula)



Tomar con el almuerzo, preferiblemente  
consumiendo grasas buenas, por ejemplo: aguacate,  
aceite de oliva, almendras, etc.

*Esta presentación alcanza para 2 meses*

*Puede adquirirlos en el consultorio de Michelle o a través de la página web*

<https://michellepeiret.com/shop/>



Se recomienda realizar  
Eco de Glándulas  
Suprarenales, Eco General  
y de Tiroides

**INFORMAR A LA ASISTENTE CUANDO TENGA LOS  
RESULTADOS Y ENVIARLOS**

## DROP 31



Tomar 3 cápsulas antes  
y 3 cápsulas después del entrenamiento.

Si no entrena, tomar  
3 cápsulas con el desayuno  
y 3 cápsulas con el almuerzo

*Puede adquirirlo a través de la página web*

*<https://michellepeiret.com/shop/> o en el  
consultorio de Michelle*

*Esta presentación alcanza para 1 mes*

Los Planes de alimentación,  
son enviados, vía WhatsApp,  
semanalmente  
o cada 2 semanas según el caso.

Se les recomienda  
respaldarlos o guardarlos  
en un lugar seguro,  
porque una vez que culmine el tiempo  
de su tratamiento o programa,  
no estarán disponibles  
en el sistema para ser reenviados.



# CITAS DE CONTROL

Las citas durante la continuidad del plan no tienen costo.

En el caso que haya decidido paralizar el plan y luego reiniciarlo, si ha completado las citas según su plan, deberá pagar las siguientes.

Las citas de control sean presenciales o por video llamada o zoom,  
DEBEN SER SOLICITADA POR EL PACIENTE AL CENTRO DE ATENCION ENCARGADO POR  
MONICA

LOS TELEFONOS DE CONTACTO SON:  
PARA LLAMADAS AL +1 786- 536 – 5403 o  
PUEDE ESCRIBIR POR MENSAJERIA DE WHATSAPP AL +1 (786) 930-2544

AL RECIBIR EL PRIMER PLAN DEBE SOLICITAR SU PRIMERA CITA DE CONTROL

Esta primera cita, debe realizarse luego de iniciado el plan. Si no ha iniciado el plan no podrá realizarse y debe reprogramarse.

La siguiente cita será con la nutricionista de su equipo y así se alternarán, sucesivamente, mes a mes.

Al asignarle sus citas, es muy importante que reserve esos espacios, de lo contrario, si requiere reagendar, será de acuerdo a la disponibilidad de agenda, sin garantizarle fecha cercana.

En caso de que agende su cita y decida cancelarla o no asista. Deberá solicitar su reprogramación y será de acuerdo a la disponibilidad de la agenda. Igualmente, si tiene agendadas siguientes citas a la que haya cancelado, debe solicitar que sean reprogramadas.



Nuestro mayor interés es atenderle y servirle durante todo el proceso, con el fin de ayudarle a cumplir su objetivo.



# ASISTENCIA

## **HORARIO DE ATENCIÓN:**

Lunes a viernes de 9:30 am a 5:00 pm (HORA MIAMI)

## **NÚMERO DE CONTACTO PARA LLAMADAS:**

**Oficina:** (786) 536-5403

### **Centro de atención al cliente:**

Mónica: (786) 930-2544

(Citas, información general, envíos)

## **NÚMERO DE CONTACTO A TRAVÉS DE WHATSAPP:**

### **Guías planes de alimentación**

Jesmary: (786) 265-8321

Yolycar: (786) 519-4262

Massiel: (754) 703-8438

### **Administración y nuevos ingresos**

Winyolis: (786) 318-1281



## PAGOS

- ☐ Si realiza sus pagos mediante tarjeta de crédito o débito, se registra en su cuenta como **Energy MP LLC**
- ☐ La primera cuota se pagará a las 4 Semanas que inicie el programa de alimentación
- ☐ El incumplimiento de las cuotas dará lugar a la suspensión del envío de sus planes semanales.
- ☐ Debe cumplir con el pago final en caso de querer retirarse. Es decir, deberás estar sin balance pendiente y notificarnos antes de la próxima fecha de facturación
- ☐ **Los pagos no son reembolsables.**

# EJERCICIOS

- ✓ INICIAR LOS EJERCICIOS AL CULMINAR LA TERCERA SEMANA DE DETOX.
- ✓ VISITA EL CANAL DE YOUTUBE DE MICHELLE PEIRET  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=michelle+peiret](https://www.youtube.com/results?search_query=michelle+peiret)  
SUSCRÍBETE Y ENCONTRARÁS LAS RUTINAS DE EJERCICIOS.
- ✓ Debes tomar las rutinas que mejor se te adapten, lo importante es iniciar el ejercicio de forma progresiva de menor a mayor intensidad poco a poco.
- ✓ En la primera cita de control, informar a Michelle su rutina y ella le indicará si habrá algún cambio,



# CONSULTA PSICOLÓGICA

Ya decidiste replantear tu vida pensando en tu salud y mejorar tus hábitos de alimentación.

Estos cambios pueden originarte estados de ansiedad y tensión.

También hemos pensado en eso y tu plan incluye una (1) consulta psicológica online para ayudarte durante el proceso de cambio.

Para concertar la cita debes comunicarte con:



*Psicobienestar*  
**Ternullo, c.a.**  
*Psicología avanzada para el bienestar familiar*



+34 675368537



@veronicaternullopsicobienestar



psicologiaonline@veronicaternullo.com





MICHELLE PEIRET  
Nutrigenomic Specialist

## RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ **EJEMPLOS DE CARBOHIDRATOS SIN GLUTEN:** Yuca (casabe), batata, plátano y quinoa. NO COMER PAPAS NI ARROZ HASTA QUE LE SEA INDICADO.
- ✓ **CONDIMENTOS:** mostaza, vinagre de manzana, aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de coco y cualquier tipo de especias, cebolla, sal, ajo, curry, orégano, etc.
- ✓ **SUSTITUTOS DE AZÚCAR:**  
Utilizar solamente Stevia o miel pura (sin aditivos, ni azúcar). No utilizar miel si tiene problemas de glucosa.
- ✓ **PUEDE COMER TODOS LOS VEGETALES:** Crudos, sofritos o cocidos a la plancha u horno, también en cremas o sopas, PERO LOS VEGETALES INDICADOS EN SUS ESTUDIO EPIGNÉTICO SON OBLIGATORIOS .
- ✓ **ORGANIZACIÓN:** Nunca salir de casa sin las cosas preparadas, Puedes colocar los ingredientes de los jugos picados en bolsitas ziploc, la noche anterior y almacenar en la nevera o freezer.
- ✓ **ANSIEDAD O HAMBRE ENTRE HORAS:** En caso de quedar con hambre puede comerse una fruta que se haya indicado en la formula, un caldo desgrasado, un puño de frutos secos (excepto maní) o proteína (pollo o atún).





MICHELLE PEIRET  
Nutrigenomic Specialist

## RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ **VIAJES:** Si va a realizar un viaje, es necesario que lo notifique previamente, de manera de adecuar su plan lo máximo que sea posible.
- ✓ Lavar y cepillar las frutas y verduras con bicarbonato y vinagre antes de consumir.
- ✓ Comer sentado y despacio. No comer trabajando, leyendo, chequeando el teléfono o viendo la televisión. Así podrá absorber los nutrientes de los alimentos:
- ✓ Masticar bien los alimentos y lentamente.
- ✓ Se recomienda tener 2 plantas naturales en la casa y regarlas con mucha agua. Ayuda a la energía de la casa y para bajar los niveles de radiación acumulada.
- ✓ Caminar descalzo en la casa.
- ✓ Caminar en la arena si es posible.
- ✓ No comer en envases plásticos, ni calentar la comida en envases plásticos en el microondas. El agua debe almacenarse en envases de vidrio o metal.
- ✓ Aparte de su rutina diaria para bañarse, se le recomienda bañarse en las noches antes de acostarse a dormir.
- ✓ Se recomienda desenchufar todos los equipos electrónicos, antes de dormir, y mantenerlos lo más alejados de la cama posible.



## PLAN PERSONALIZADO

Nombre: **OLGA LUCIA ESTRADA**

### CANTIDAD DE AGUA Y DE CARNES Y ALTERNATIVAS PERMITIDAS

Agua mínima al día en litros	Desayuno (carne y alternativas) en gramos	Merienda a.m. (carne y alternativas) en gramos	Almuerzo (carne y alternativas) en gramos	Merienda p.m. (carne y alternativas) en gramos	Cena (carne y alternativas) en gramos
1.8	60	60	60	60	60

#### SIN LAS MERIENDAS

Agua al día en litros	Desayuno (carne y alternativas) en gramos	Almuerzo (carne y alternativas) en gramos	Cena (carne y alternativas) en gramos
1.8	100	100	100

☐ Las cantidades de aguas incluidas en su plan son parte de la cantidad mínima de agua que tienen indicados en este cuadro de agua. Si no llegan a la cantidad mínima de agua con su plan entonces completar el resto con agua alcalina.

☐ Este cuadro SIN MERIENDAS sólo deberá tomarlo en cuenta, cuando el plan no le indique meriendas.

# Estudio Epigenético 1



## ALIMENTOS RESTRINGIDOS DURANTE 90 DÍAS HASTA ABRIL 16, 2024

RESTRICCIONES DE ALIMENTOS	
Uvas Verdes	Pepino
Puerro	Pimiento Verde
Albaricoque	Cebada
Higos	Carne de Vaca
Ciruela Morada	Berenjena



Esta lista de alimentos hace referencia a los indicadores de relevancia epigenética y **NO A NINGUNA INTOLERANCIA FÍSICA O ALERGIA.**



Estos alimentos, están restringidos **NO PROHIBIDOS**, puede consumirlos cuando lo tiene indicado en su plan.



Después  
de comer



**¡Muévete!**



*¡Una caminata corta  
de 15 minutos es suficiente!*

*¡Una caminata corta  
de 15 minutos es suficiente!*



- ❖ Las Meriendas son opcionales, solo las tomará si tiene hambre.
- ❖ Si no le es posible tomarse el jugo de las 4:00 pm, tómelo al llegar a su casa.



**NO TOMAR**  
**BEBIDAS ALCOHÓLICAS**





## NO COMER ESTOS ALIMENTOS



X

Gluten (todo lo que incluye harina de trigo, Pan, tortas, etc. Arroz, pasta, algunas salsas. Verificar la etiqueta de los productos.



X

Lácteos (Leche de vaca, quesos, yogurt, mantequilla, salsas)



X

Soya



X

Azúcar y sus edulcorantes



X

Mani



X

Carnes rojas  
cerdo



X

Granos  
(leguminosas)



X

Mariscos



X

Arroz



X

Embutidos



X

Avena



X

Papa



X

Aceite de palma,  
vegetal, maíz,  
canola, soya

- Debe revisar el contenido de las etiquetas de los productos que adquiera para verificar que no contengan estos alimentos.



## Puede comer cada 3 días



Hasta 3 huevos medianos



60 gramos de Pan Sin Gluten o Pan de Masa Madre

Si no está en su menú, inclúyalo cada 3 días.

VERIQUE LOS INGREDIENTES DE CADA TIPO PARA SABER SI TIENE ALGUNO RESTRINGIDO

## Puede comer 1 vez a la semana



Maíz

Puede tomar 1 tacita de café negro al día  
a partir de la primera comida



SI ALGUNO DE ESTOS ALIMENTOS ESTÁ INCLUIDO EN SU PLAN, PUEDE CONSUMIRLO TODOS LOS DÍAS, DE LO CONTRARIO CONSÚMALO CON LA FRECUENCIA INDICADA



PUEDE COMER ESTOS ALIMENTOS

## Carbohidratos Sin Gluten



Quinoa



Plátanos



Batata  
(camote)



Yuca



Casabe (especie de  
tortilla de yuca)

## Carnes



Pollo sin piel



Pavo sin piel



Pescados

***ESTEPLAN  
ESPOR  
2 SEMANAS***



# ***SEMANA 1***



## Fórmula de Vegetales (cantidad libre)



En su Estudio Epigenético encontrará los vegetales recomendados, pero puede comer todos los vegetales y alternarlos diariamente en cada comida, no repetirlos durante una semana:

Rúcula, Brócoli, Coles de Bruselas, Repollo, Coliflor, Col Rizada (kale), Berro, Acelga, Rábano, Lechugas variadas, Tomate, Pepino, Berenjena, Nabo, Calabacín, Espárragos, Vainitas (judías), Alcachofas, Zanahoria, Remolacha, Germinados, Espinaca, Hinojo, Champiñones, entre otros, si no se encuentran restringidos

**\*Si come los mismos vegetales todos los días le generará una pérdida de la flexibilidad metabólica\***

**\*Los vegetales como Pimentón, Cebolla, Cebollín, Puerros, Apio, Ajo, Albahaca, menta, cilantro, si se pueden repetir en sus preparaciones.\***

Tomar los Litros de agua indicados en el cuadro

## AGUA DE PEPINO, MENTA, JENGIBRE Y LIMÓN

1 LITRO DE ESTA AGUA Y EL RESTO DE AGUA ALCALINA

- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 1 limón rebanado
- ✓ ½ pepino rebanado
- ✓ ½ taza de hojas de menta.
- ✓ 4 rebanadas de jengibre pelado.

En una jarra o envase de vidrio colocar , colocar los ingredientes, mezclar y guardar en la nevera la noche antes de tomar.



EL AGUA DEBE SER COLOCADA EN UN ENVASE DE VIDRIO O DE ALUMINIO



EN AYUNAS

## INFUSION DE LIMÓN



- ✓ Agua tibia
- ✓ El jugo de un Limón.

LUEGO DE 10 MINUTOS ESTE JUGO:



## DESAYUNO

(15 min. después del jugo)

Proteína (Pollo, Pavo o Atún), con una porción de 60 gr. de carbohidratos, sin gluten. Vegetales de su fórmula porción libre.

## MERIENDA MEDIA MAÑANA

10:30 AM

1 taza de Yogurt Griego con patilla (sandia) y limón



**\*EL YOGURT DEBE SER 5% GRASA\***



## ALMUERZO

(1:00 pm)

- ✓ Cantidad libre de Vegetales indicados en la Formula.
- ✓ Proteína (Pollo, Pavo o Pescado)
- ✓ carbohidratos sin gluten.



3:00 PM ESTA MERIENDA ES OPCIONAL

1 taza de té INMUNOLOGICO O BLACK BERRY



+



4:00 PM

TOMAR ESTE JUGO

## *Sábila verdecita*



- 1 manzana verde
- 5 hojas de albahaca
- 2 cdas. de sábila
- 1 vaso de agua de coco

Licuar y tomar

DESINFLAMATORIO –  
GASTRITIS – DIURÉTICO –  
CONTROL DE PESO



## MERIENDA MEDIA TARDE

5:30 PM

Pollo a la plancha con vegetales salteados

- ✓ Pollo a la plancha
- ✓ Vegetales al gusto



## CENA

8:00 PM

- ✓ Cantidad libre de Vegetales indicados en la Formula.
- ✓ Proteína (Pollo, Salmon o Atún)
- ✓ **Sin carbohidratos.**



## Antes de dormir

### TE DE CLAVOS DE OLOR Y MENTA



- ✓ 1 taza de agua caliente
  - ✓ 5 clavos de olor
  - ✓ Hojitas de menta
- Dejar reposar y tomar.  
Puede endulzar con stevia

# ***SEMANA 2***





## Fórmula de Vegetales (cantidad libre)



En su Estudio Epigenético encontrará los vegetales recomendados, pero puede comer todos los vegetales y alternarlos diariamente en cada comida, no repetirlos durante una semana:

Rúcula, Brócoli, Coles de Bruselas, Repollo, Coliflor, Col Rizada (kale), Berro, Acelga, Rábano, Lechugas variadas, Tomate, Pepino, Berenjena, Nabo, Calabacín, Espárragos, Vainitas (judías), Alcachofas, Zanahoria, Remolacha, Germinados, Espinaca, Hinojo, Champiñones, entre otros, si no se encuentran restringidos

**\*Si come los mismos vegetales todos los días le generará una pérdida de la flexibilidad metabólica\***

**\*Los vegetales como Pimentón, Cebolla, Cebollín, Puerros, Apio, Ajo, Albahaca, menta, cilantro, si se pueden repetir en sus preparaciones.\***

Tomar los Litros de agua indicados en el cuadro

### AGUA DE LICORICE (REGALIZ)

1 LITRO DE ESTA AGUA Y EL RESTO DE AGUA ALCALINA



- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 1 gotero de Licorice

EL AGUA DEBE SER COLOCADA EN UN ENVASE DE VIDRIO O DE ALUMINIO

## EN AYUNAS

### TÉ DE JENGIBRE

- ✓ 1 taza de agua caliente
- ✓ 1 cucharada de jengibre machacado

En un mortero triturar el jengibre, agregar a la taza de agua caliente. Deja reposar por 10 minutos, colar y tomar



**LUEGO DE 10 MINUTOS ESTE JUGO:**

### ZANAHORIA PURA



*2 zanahorias medianas,  
peladas y troceadas en cubitos*

*Coloque en el extractor.*

*Si lo hace en la licuadora agregue  
un poco de agua y luego cuele*



Agregar al jugo  
una cucharada  
de aceite de  
linaza

## DESAYUNO

(15 min. después del jugo)

Proteína (Pollo, Pavo o Atún), con una porción de 60 gr. de carbohidratos, sin gluten. **SIN VEGETALES.**

## MERIENDA MEDIA MAÑANA

10:30 AM

Calabacín relleno con pollo o pavo y vegetales





## ALMUERZO

(1:00 pm)

- ✓ Cantidad libre de Vegetales indicados en la Formula.
- ✓ Proteína (Pollo, Pavo o Pescado)
- ✓ 60 gr. de carbohidratos sin gluten.

**Vegetales**



**Proteína**



**Carbohidrato**



***Medir el plato de comida con la mano***

**3:00 PM ESTA MERIENDA ES OPCIONAL**

1 Fruta (Manzana verde o roja)



4:00 PM

TOMAR ESTE JUGO



## MERIENDA MEDIA TARDE

5:30 PM

### HAMBURGUESAS DE POLLO MOLIDA

- ✓ 150 gramos de pollo molido.
- ✓ 1 cebolla pequeña rallada.
- ✓ 1 pimentón rojo pequeño rallado.
- ✓ 2 ajíes dulces sin semillas picaditos.
- ✓ 2 dientes de ajo machacados.
- ✓ Sal y pimienta



En un envase, reúne todos los ingredientes y amasa hasta lograr que se compacte lo máximo posible. Forma bolitas y luego las aplanas hasta darle forma de hamburguesa. En un sartén o una plancha bien caliente con un poquito de aceite en spray, ve colocándolas hasta que se cocinen. Puedes comerlas solas o envolverlas en unas hojas de lechuga grandes como rico sustituto del pan. Agrega sólo mostaza

**SI ESTÁ SATISFECHO (A) DESPUÉS DE ESTA MERIENDA, NO CENAR**

## CENA

8:00 PM

- ✓ Cantidad libre de Vegetales indicados en la Formula.
- ✓ Proteína (Pollo, Salmon o Atún)
- ✓ Sin carbohidratos.



**LA CENA NO DEBE HACERSE DESPUES DE LAS 8 PM**

Antes de dormir

## TÉ DE CALENDULA



- ✓ ½ taza de agua caliente
  - ✓ 2 cucharadas de caléndula deshidratada
  - ✓ Stevia o miel orgánica
- Dejar reposar por 2 min, colar y tomar.



MICHELLE PEIRET

Nutrigenomic Specialist



## USE UTENSILIOS DE COCINA CON MEDIDAS

- 60 GOTAS = 1 CUCHARADITA
- 3 CUCHARADITAS = 1 CUCHARADA
- 1 CUCHARADA = 1/16 TAZA
- 2 CUCHARADAS = 1/8 TAZA
- 4 CUCHARADAS = 1/4 TAZA
- 5 CUCHARADAS = 1/3 TAZA
- 6 CUCHARADAS = 3/8 TAZA
- 8 CUCHARADAS = 1/2 TAZA
- 10 CUCHARADAS = 2/3 TAZA
- 12 CUCHARADAS = 3/4 TAZA
- 16 CUCHARADAS = 1 TAZA

Vaso	Mililitros	Cucharada	Cucharadita
1	240	16	48
3/4	180	12	36
2/3	160	11	32
1/2	120	8	24
1/3	80	5	16
1/4	60	4	12

LIQUIDOS		
TAZA	MILILITROS	ONZAS
1	237	8
1/2	118	4
1/4	59	2
1/8	30	1



- 1 ML = 1/5 CUCHARADITA
- 5 ML = 1 CUCHARADITA
- 15 ML = 1 CUCHARADA
- 50 ML = 1/5 TAZA
- 250ML = 1 TAZA
- 500 ML = 2 TAZAS
- 1 LITRO = 4 TAZAS



<https://www.amazon.com/shop/michellepeiret>

Mediante este link de Amazon,  
puede adquirir la mayoría  
de los productos indicados en tus planes  
de las marcas recomendadas por

MICHELLE PEIRET

Nutrigenomic Specialist

**NOTA IMPORTANTE:**

Sólo los debes comprar  
si son indicados en su plan.

**RECUERDA:**

“

**No se trata sólo  
de qué comemos,  
sino de *cómo lo  
hacemos y cómo  
lo absorbemos*”**

*Michelle Peiret*