

DÍA A DÍA

Planificador de 21 Días

Mounjaro Natural — Imprime y pega en tu cocina

Aviso: menú orientativo y flexible. Cambia lo que no te guste por otra opción del mismo grupo. **No sustituye indicaciones médicas.** Si usas medicación para la glucosa, adáptalo con tu médico.

Semana 1 • Despertar

Foco: hidratación, cortar azúcar líquido, desayuno con proteína. Bebida AM: agua con limón + Acelerador Japonés.

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
1	Avena nocturna con arándanos	Pollo a la plancha + ensalada	Crema de calabaza + huevo
2	Yogur + chía + nueces	Lentejas guisadas con verduras	Pescado al horno + brócoli
3	Tortilla de espinaca y champiñones	Ensalada de atún y garbanzos	Salteado de tofu y vegetales
4	Pan integral + aguacate + huevo	Pechuga + quinoa + ensalada	Sopa de verduras + pollo
5	Batido verde (espinaca y manzana)	Salmón + espárragos	Berenjena rellena de pavo
6	Yogur + frutos rojos + semillas	Guiso de pollo y vegetales	Ensalada caprese + nueces
7	Panqueques de avena sin azúcar	Pescado a la plancha + ensalada	Crema de coliflor + huevo

Semana 2 · Equilibrio

Foco: el Plato Inteligente (½ verduras, ¼ proteína, ¼ carbohidrato) y el orden de los alimentos.

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
8	Avena con canela y nueces	Plato inteligente de pollo	Tortilla de calabacín + ensalada
9	Huevos revueltos + aguacate	Garbanzos guisados con espinaca	Merluza al horno + verduras
10	Yogur + chía + manzana	Bowl de quinoa, atún y vegetales	Crema de verduras + huevo
11	Tostada integral + aguacate	Pavo salteado con pimientos	Sopa de lentejas
12	Batido rojo (frutos rojos)	Salmón + ensalada verde	Revuelto de champiñones
13	Avena nocturna + arándanos	Pollo al curry + arroz integral	Ensalada templada de garbanzos
14	Tortilla francesa + espinaca	Pescado a la plancha + verduras	Crema de calabaza + semillas

Semana 3 · Aceleración

Foco: caminata de 10-15 min después de comer, dormir 7-8 h, consolidar tus favoritas.

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
15	Yogur + nueces + canela	Plato inteligente de pescado	Salteado de tofu y brócoli
16	Batido verde	Lentejas con verduras	Pechuga al horno + ensalada
17	Avena con manzana y chía	Bowl de quinoa y pollo	Crema de coliflor + huevo
18	Huevos + aguacate + tomate	Salmón + espárragos	Sopa de verduras
19	Yogur + frutos rojos	Pavo con verduras asadas	Revuelto de espinaca
20	Tostada integral + huevo	Garbanzos con espinaca	Pescado al horno + ensalada
21	Panqueques de avena	Tu plato favorito	Cena equilibrada que ames