

# GODDESS

CHALLENGE **BODYMASTERS**



PLAN ALIMENTICIO / NEO-SPARTAN DIET  
[#GoddessChallenge](#)

Esta estrategia nutricional tiene como propósito simplificar nuestras recomendaciones para que cualquier persona pueda ver grandes resultados en poco tiempo, no solamente en su cuerpo, si no en su salud y bienestar diario también.

Estrategia en resumen:

- Ayunar
- 2 comidas al día
- Control calórico

## AYUNO

**Opción 1)** Esta sugerencia de ayuno es totalmente sustentable y segura para cualquier persona y consiste en eliminar por completo el desayuno, es decir, simplemente no realizar esa comida y concentrarnos únicamente en una comida y una cena.

Y como alternativas un poco menos eficientes:

**Opción 2)** Si no es posible retirar por completo el desayuno, entonces retrasarlo lo más posible con un mínimo de 12 horas sin ingerir alimentos.

**Opción 3)** Durante el ayuno, en lugar de un desayuno formal, se tome una porción de proteína Falcon con agua.

¿Que sí sugerimos consumir durante el ayuno?

- **Principalmente mucha agua**
- Opcionalmente Café o Té

## PRIMER COMIDA DEL DÍA

(considerando que no hubo un desayuno).

· **Abundancia de germinados.**

\*sugerimos al menos dos variedades por ejemplo:

Alfalfa y Bróccoli ó  
Amaranto y Trébol ó  
Soya y Alfalfa, etc.  
Medida: Un puño grande cada uno.

· **Tofu o seitan o soya**

\*en cualquier presentación.

Para mujeres recomendamos 140-160 gramos y para hombres 160-180 gramos de cualquier opción mencionada.



· **Aguacate**

\*Puede ser uno completo o la mitad.

· **Vegetales al gusto**

\*todos, entre otros:

Pimientos, cebollas, nopales, jitomate, calabaza, zuchinni, espinaca, etc.

Los vegetales son opcionales ya que la carga fuerte de nutrientes viene de los germinados.

**COLACIÓN O SNACK**

\*totalmente opcional por si hay algún antojo o ansiedad.

- Fruta, ya sea un plátano o 150-200 gramos de cualquier otra fruta ó
- Proteína en polvo, Falcon, un scoop con agua de preferencia o puede ser leche vegetal como de almendras ó
- Apio, pepino o jicama.

**CENA O SEGUNDA COMIDA DEL DÍA**

- Abundancia de germinados igual que en la comida, dos puños de dos variables.
  - Aguacate completo.
  - Tofu o seitan o soya.
- Para mujeres 120-140 gramos y para hombres 140-160 gramos.

- Vegetales al gusto opcionales así como champiñones de cualquier tipo y espárragos.
- Un puño de nueces o semillas como calabaza, girasol, pistache, almendra o similares.

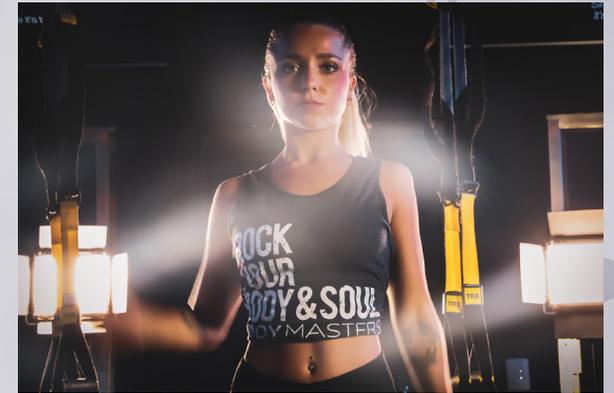
**NOTAS IMPORTANTES**

· Todas las comidas pueden ser condimentadas con limón y cualquier tipo de especia en polvo como:  
Pimienta cayenne, ajo en polvo, chile triturado, salsa casera, etc.

· Recomendamos un mínimo de 3 litros de agua al día  
y puede ser agua simple, agua de limón o agua de jamaica sin azúcar  
o como opción también agua de coco pero no más de un litro al día.

· Esta sugerencia de menú es altamente efectiva e implica alto contenido de nutrientes contra una densidad calórica baja, ideal para perder grasa.

· Para llevar esta estrategia al siguiente nivel y tener más opciones de alimentos les sugerimos apegarse a nuestras recomendaciones calóricas basándose en las fórmulas presentadas.



### ALIMENTOS QUE NO RECOMENDAMOS:

- Animales (pollo, pescado, salmón, atún, puerco, res, etc).
- Huevos
- Lácteos

### ALIMENTOS QUE SÍ RECOMENDAMOS:

#### Vegetales y superfoods

- Brotes y germinados de todo tipo.
- Algas como chlorella, spirulina, nori.
- Espinaca
- Kale
- Acelga
- Arúgula
- Zanahoria
- Espárragos
- Cebolla

#### Granos y legumbres

- Quinoa
- Frijoles
- Lenteja
- Garbanzo
- Arroz, de preferencia basmati o salvaje pero no importa si es normal
- Haba
- Alubias
- Chícharo
- Avena

#### Frutas

- Papaya
- Sandía
- Piña
- Uvas
- Plátano
- Mora azul
- Kiwi
- Pimientos
- Fresas
- Mango
- Aguacate

#### Nueces y semillas

- Nuez
- Pistache
- Almendra
- Semilla de Hemp
- Semilla de girasol
- Semilla de calabaza
- Semilla de chía
  
- Tofu
- Seitan
- Soya en cualquier presentación

