

PLAN NUTRICIONAL RESET 21

ESTRUCTURA · CONTROL · ADHERENCIA

Las reglas y estructuras que te ayudarán a recuperar el control y perder tus primeros kilos.

No necesitas una dieta más.

Necesitas una estructura que puedas repetir incluso cuando el día no sea perfecto.





ANTES DE EMPEZAR

ESTO ES UN PLAN DE ACCIÓN

Este documento no existe para darte más información. Existe para reducir el ruido y darte una estructura que puedas cumplir durante 21 días.

RESET 21 no trata de restringirte. Trata de devolvarte control: saber qué comer, cuándo simplificar y cómo volver rápido cuando un día no salga perfecto.

Cómo usar este plan

- 01** Elige una opción por comida, sin complicarte.
- 02** Prioriza proteína, verdura y decisiones repetibles.
- 03** Cuando tengas un día malo, no negocies: usa el protocolo.
- 04** El progreso se registra en el workbook, no aquí. Este documento es tu estructura nutricional.





REGLAS RESET

BASE DE CONTROL

01

PROTEÍNA EN CADA COMIDA

La proteína te ayuda a mantener saciedad y estructura. Inclúyela en cada comida principal.

02

VERDURAS TODOS LOS DÍAS

No busques hacerlo perfecto. Busca que el plato tenga volumen, fibra y una decisión sencilla que puedas repetir.

03

CARBOHIDRATOS CON CONTROL

Arroz, patata, pasta, pan o legumbres pueden estar presentes. La clave es la cantidad y el contexto.





REGLAS RESET

DECISIONES REPETIBLES

04

BEBE AGUA

El objetivo no es complicarte con mil reglas. Mantén agua disponible y conviértela en el gesto básico del día.

05

REDUCE ALCOHOL Y ULTRAPROCESADOS

No necesitas prohibiciones infinitas. Necesitas que lo que más se repite vaya a favor de tu objetivo.

06

NO PICOTEES SIN HAMBRE REAL

Antes de comer por impulso, pausa. Pregúntate si es hambre, estrés, cansancio o simple automatismo.





REGLAS RESET

ADHERENCIA REAL

07

CENA SIMPLE

Por la noche, simplifica. Proteína, verduras y una estructura ligera suelen ser suficientes para cerrar bien el día.

08

SI FALLAS, VUELVES EN LA SIGUIENTE COMIDA

No existe el día perdido. Existe la siguiente comida para volver al plan.

09

NO BUSQUES PERFECCIÓN, BUSCA ADHERENCIA

El mejor plan no es el más duro. Es el que puedes sostener cuando tu vida real aparece.





SEMANA 1

DÍAS 1-7

Construir la base

La primera semana no busca perfección. Busca que el cuerpo y la mente entiendan que existe una estructura sencilla a la que volver.





DÍAS 1-2

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 1

DESAYUNO

Yogur + fruta | Huevos + tostadas | Avena

COMIDA

Pollo + arroz + verduras | Legumbres + ensalada | Carne + patata

MERIENDA

Fruta | Yogur | Queso fresco

CENA

Pescado + verduras | Tortilla + ensalada | Crema de verduras + proteína

DÍA 2

DESAYUNO

Huevos + fruta | Yogur + avena | Tostadas + queso fresco

COMIDA

Carne + verduras + arroz | Pollo + ensalada | Pasta + proteína

MERIENDA

Fruta | Yogur | Frutos secos

CENA

Ensalada completa | Pescado + verduras | Tortilla



DÍAS 3-4

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 3

DESAYUNO

Yogur + fruta | Huevos + tostadas | Avena

COMIDA

Pollo + patata + verduras | Legumbres + proteína | Carne + ensalada

MERIENDA

Queso fresco | Fruta | Yogur

CENA

Pescado + verduras | Crema de verduras | Tortilla

DÍA 4

DESAYUNO

Huevos + fruta | Yogur + avena | Tostadas + proteína

COMIDA

Tacos/wraps caseros | Arroz + carne | Pollo + verduras

MERIENDA

Fruta | Yogur

CENA

Ensalada potente | Pescado + verduras | Sopa + proteína



DÍAS 5-6

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 5

DESAYUNO

Yogur + fruta + avena | Huevos + tostadas | Queso fresco + fruta

COMIDA

Pasta + proteína | Arroz + pollo | Legumbres + verduras

MERIENDA

Fruta | Yogur | Café

CENA

Tortilla + verduras | Pescado + ensalada | Wrap simple

DÍA 6

DESAYUNO

Huevos + fruta | Yogur + avena | Tostadas + proteína

COMIDA

Carne + verduras | Arroz + pollo | Tacos caseros

MERIENDA

Yogur | Fruta | Frutos secos

CENA

Crema de verduras + proteína | Ensalada completa | Pescado + verduras



DÍAS 7-8

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 7

DESAYUNO

Yogur + fruta | Huevos + tostadas | Avena

COMIDA

Tu plato RESET favorito de la semana | Proteína + verduras + carbohidrato controlado

MERIENDA

Fruta | Yogur | Café o infusión

CENA

Cena simple y ligera: tortilla / pescado / verduras / ensalada

DÍA 8

DESAYUNO

Yogur + fruta | Huevos + tostadas | Avena

COMIDA

Pollo + arroz + verduras | Legumbres + ensalada | Carne + patata

MERIENDA

Fruta | Yogur | Queso fresco

CENA

Pescado + verduras | Tortilla + ensalada | Crema de verduras + proteína



SEMANA 2

DÍAS 8-14

Sostener sin complicar

La segunda semana convierte las decisiones simples en rutina. Repite lo que funciona y elimina negociación mental.





DÍAS 8-9

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 8

DESAYUNO

Yogur + fruta | Huevos + tostadas | Avena

COMIDA

Pollo + arroz + verduras | Legumbres + ensalada | Carne + patata

MERIENDA

Fruta | Yogur | Queso fresco

CENA

Pescado + verduras | Tortilla + ensalada | Crema de verduras + proteína

DÍA 9

DESAYUNO

Huevos + fruta | Yogur + avena | Tostadas + queso fresco

COMIDA

Carne + verduras + arroz | Pollo + ensalada | Pasta + proteína

MERIENDA

Fruta | Yogur | Frutos secos

CENA

Ensalada completa | Pescado + verduras | Tortilla



DÍAS 10-11

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 10

DESAYUNO

Yogur + fruta | Huevos + tostadas | Avena

COMIDA

Pollo + patata + verduras | Legumbres + proteína | Carne + ensalada

MERIENDA

Queso fresco | Fruta | Yogur

CENA

Pescado + verduras | Crema de verduras | Tortilla

DÍA 11

DESAYUNO

Huevos + fruta | Yogur + avena | Tostadas + proteína

COMIDA

Tacos/wraps caseros | Arroz + carne | Pollo + verduras

MERIENDA

Fruta | Yogur

CENA

Ensalada potente | Pescado + verduras | Sopa + proteína



DÍAS 12-13

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 12

DESAYUNO

Yogur + fruta + avena | Huevos + tostadas | Queso fresco + fruta

COMIDA

Pasta + proteína | Arroz + pollo | Legumbres + verduras

MERIENDA

Fruta | Yogur | Café

CENA

Tortilla + verduras | Pescado + ensalada | Wrap simple

DÍA 13

DESAYUNO

Huevos + fruta | Yogur + avena | Tostadas + proteína

COMIDA

Pasta + proteína | Arroz + pollo | Legumbres + verduras

MERIENDA

Yogur | Fruta

CENA

Pescado + verduras | Ensalada potente | Tortilla



DÍAS 14-15

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 14

DESAYUNO

Yogur + fruta | Huevos + tostadas | Avena

COMIDA

Tu plato RESET favorito de la semana | Proteína + verduras + carbohidrato controlado

MERIENDA

Fruta | Yogur | Café o infusión

CENA

Cena simple y ligera: tortilla / pescado / verduras / ensalada

DÍA 15

DESAYUNO

Yogur + fruta | Huevos + tostadas | Avena

COMIDA

Pollo + arroz + verduras | Legumbres + ensalada | Carne + patata

MERIENDA

Fruta | Yogur | Queso fresco

CENA

Pescado + verduras | Tortilla + ensalada | Crema de verduras + proteína



SEMANA 3

DÍAS 15-21

Volverlo identidad

La última semana no consiste en apretar más. Consiste en demostrar que ya sabes volver a la estructura.





DÍAS 15-16

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 15

DESAYUNO

Yogur + fruta | Huevos + tostadas | Avena

COMIDA

Pollo + arroz + verduras | Legumbres + ensalada | Carne + patata

MERIENDA

Fruta | Yogur | Queso fresco

CENA

Pescado + verduras | Tortilla + ensalada | Crema de verduras + proteína

DÍA 16

DESAYUNO

Huevos + fruta | Yogur + avena | Tostadas + queso fresco

COMIDA

Carne + verduras + arroz | Pollo + ensalada | Pasta + proteína

MERIENDA

Fruta | Yogur | Frutos secos

CENA

Ensalada completa | Pescado + verduras | Tortilla



DÍAS 17-18

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 17

DESAYUNO

Yogur + fruta | Huevos + tostadas | Avena

COMIDA

Carne + arroz + verduras | Legumbres + proteína | Pollo + ensalada

MERIENDA

Queso fresco | Fruta | Yogur

CENA

Pescado + verduras | Crema de verduras | Tortilla

DÍA 18

DESAYUNO

Huevos + fruta | Yogur + avena | Tostadas + queso fresco

COMIDA

Tacos/wraps caseros | Arroz + carne | Pollo + verduras

MERIENDA

Fruta | Yogur

CENA

Ensalada potente | Pescado + verduras | Sopa + proteína



DÍAS 19-20

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 19

DESAYUNO

Yogur + fruta | Huevos + tostadas | Avena

COMIDA

Pasta + proteína | Arroz + pollo | Legumbres + verduras

MERIENDA

Fruta | Yogur | Café

CENA

Tortilla + verduras | Pescado + ensalada | Wrap simple

DÍA 20

DESAYUNO

Huevos + fruta | Yogur + avena | Tostadas + proteína

COMIDA

Carne + verduras | Arroz + pollo | Tacos caseros

MERIENDA

Yogur | Fruta | Frutos secos

CENA

Crema de verduras + proteína | Ensalada completa | Pescado + verduras



DÍA 21

PLAN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA 21

DESAYUNO

Yogur + fruta + avena | Huevos + tostadas | Queso fresco + fruta

COMIDA

Tu plato RESET favorito de estas semanas | Prioriza proteína + verduras + control

MERIENDA

Fruta | Yogur | Café o infusión

CENA

Cena simple y ligera: tortilla / pescado / verduras / ensalada





PROTOCOLO PARA DÍAS MALOS

VUELVE RÁPIDO, SIN DRAMA

Un día malo no necesita una explicación larga. Necesita una decisión simple. Si no tienes tiempo, elige una opción rápida y vuelve a la estructura en la siguiente comida.

Si no tienes tiempo

01 Tortilla

02 Yogur + fruta

03 Atún + arroz rápido

04 Wrap simple

05 Pollo preparado + ensalada

La clave no es no fallar.

La clave es no desaparecer después de fallar.





R E S E T 2 1

LA PERSONA QUE CAMBIA NO ES LA QUE NUNCA FALLA.

ES LA QUE DEJA DE DESAPARECER.

¡Lo has logrado!

Ahora tienes algo que antes no tenías: estructura.