



MENÚ

TRANSFORMADOR 14 DÍAS

Natuintelig, especialista en semillas, súper alimentos y harinas de origen orgánico y Kumi, expertos en alimentación funcional, lideran el proceso de creación y elaboración de los menús, cada preparación es diseñada para reducir la inflamación de manera natural, optimiza la digestión y el bienestar intestinal, favorece los procesos de regeneración del organismo e incluye un plan estructurado de 14 días. Utiliza recetas de baja carga glucémica que ayudan a minimizar los picos de azúcar en sangre y permiten que el cuerpo enfoque más energía en la reparación interna. Además, elimina gluten, harinas refinadas, azúcar añadida, soya, lácteos, cerdo y alimentos ultraprocesados, evitando conservantes, colorantes y químicos innecesarios. Prioriza ingredientes naturales y de alta calidad, promoviendo una alimentación ligera y fácil de digerir, apoya la renovación y el equilibrio intestinal, contribuye a una mejor absorción de nutrientes e integra nutrición inteligente con bienestar integral.



www.teamreset.club



[@teamreset_co](https://www.instagram.com/teamreset_co)

DÍA 1

DESAYUNO

- Pudín con fruta: compota de banano, chía en leche de de ajonjolí y granola 240gr
(leche de ajonjolí, chia , frutos secos, manzana, miel)
- Aloe vera 200 ml
(aloe vera)

BREAK

- Gelatina de flor de Jamaica 200gr
(flor de jamaica, agua, gelatina sin sabor, moringa, miel)
- Galleta de banano con ajonjolí 40gr
(banano, ajonjolí, avena molida)

ALMUERZO

- Ensalada de coliflor 150gr
(coliflor, semillas de calabaza, quinua cocida, sal, pimienta)
- Crema de ñame y pollo 250gr
(mañe, pechuga, cebolla puerro)
- Bebida de cambucha de clitoria 200ml
(clitoria)

CENA

- Pollo envuelto en repollo 300gr
(pimenton rojo y verde, cebolla morada, ajo, cebolla puerro, pechuga, sal, pimienta, salsa bechamel)
- Encurtido de remolacha 150gr
(remolacha, vinagre)
- Bebida de moringa con té verde 200ml
(moringa, té verde)



DÍA 2

DESAYUNO

- **Caldo de huesos de pollo con vegetales 250ml**
(huesos de pollo, zanahoria, pimenton, cebolla larga, ajo, papa sabanera, sal)
- **Arepa de peto 60 gr**
(maiz peto, semillas de chía, linaza, semilla girasol)
- **Bebida de moringa con té verde 200ml**
(moringa, té verde)

BREAK

- **Galleta de avena 60gr**
(harina de avena y almendras, avena en hojuelas, leche de ajonjolí)

ALMUERZO

- **Salmón en crema de cúrcuma y ajonjolí 300gr**
(salmon, ajonjolí, curcuma)
- **Verduras asadas 150gr**
(zuquini verde y amarillo, pimiento, cebolla morada, zanahoria)
- **Bebida de moringa con Jamaica 200ml**
(flore de jamaica, moringa)

CENA

- **Crema de espinaca y pollo troceado 300gr**
(espinaca, pechuga, cebolla puerro, papa, caldo de pollo, sal, pimienta, cilantro, perejil)
- **Pan de quinua 140gr**
(huevo, sal, polvo horneado, quinua, agua)
- **Bebida de moringa con tamarindo 200ml**
(tamarindo, moringa)



DÍA 3

DESAYUNO

- Cheesecake de espinacas 180 gr
(harina de almendras, espinaca, huevo, sal, pimienta)
- Crackets de linaza y frutos rojos 150gr
(linaza, semilla de girasol y calabaza, chía, sal, oregano, agua, aceite ajonjolí)
- Té chai 200ml
(té chai)

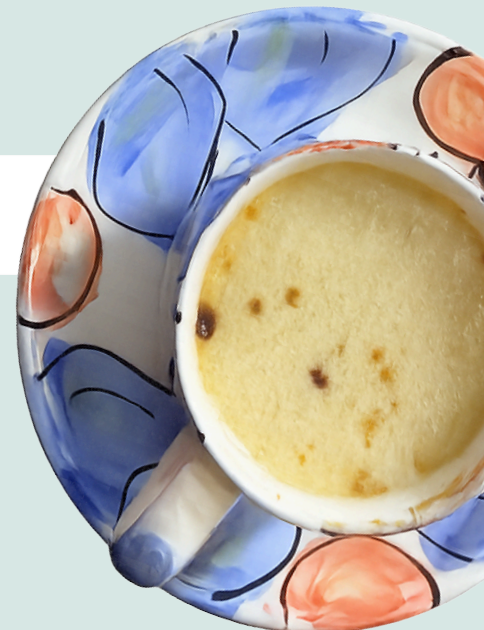


BREAK

- Barra energetica 80gr
(nuez brasileña, avellanas, linaza, moringa, marañón, miel de abejas)

ALMUERZO

- Pollo en salsa de quinua y ajonjolí 200gr
(pechuga, quinua, leche de ajonjolí, pimentón, cebolla, ajo, apio, sal)
- Pure de ñame 150gr
(mantequilla clarificada, maíe, sal)
- Bebida saludable de aloe vera 200ml
(aloe, agua filtrada)



CENA

- Crema de guatila y pollo troceado 300g
(guatila, pechuga, cebolla, ajo, sal, pimienta, perejil)
- Arepa de auyama 150gr
(auyama, caldo de pollo, pechuga, apio, perejil, cilantro, zanahorian, ajo)
- Bebida de jugo de tinto 200ml
(uva isabella, fresa, arandanos, agua, canela)

DÍA 4

DESAYUNO

- Caldo de huesos mixtos con trozos de ternera 300gr
(ternera, huesos de pechuga, zanahoria, zapayo, cebolla morada y larga, oregano, pimienta, ajo)
- Arepa de zanahoria 140gr
(maíz peto, zanahoria, sal)
- Té verde 200ml
(té verde)

BREAK

- Rollo de canela integral con glaseado vegetal 100g
(harina integral, canela, azúcar morena)

ALMUERZO

- Paella de quinua 300g
(quinua, mariscos: calamar, pulpo, camarones, medillones, salmon)
- Bebida de moringa con tamarindo 200ml
(moringa, tamarindo)

CENA

- Lasaña de berenjena 30gr
(berenjena en laminas, bechamel de quinua, sal pimienta)
- Bebida de moringa con té verde 200ml
(moringa, té verde)



DÍA 5

DESAYUNO

- Cheesecake de harina de almendras con huevo y espinaca 300gr
(espinaca, harina de almendras, huevo, sal, pimienta)
- Té Chai 40gr
(té chai)

BREAK

- Barra de frutos secos 30gr
(nuez brasileña, avellanas, moringa, marañón)

ALMUERZO

- Encocado de conejo 300gr
(conejo, leche de coco, zanahoria, pimenton, ajo, cebolla)
- Encurtido de remolacha 150gr
(remolacha, vinagre, azucar)
- Bebida de jugo tinto 200ml
(uva isabella, fresa, arandanos, agua, canela)

CENA

- Crema de verduras mix con trozos de ternera 300gr
(ternera, pollo, zanahoria, papa sabanera, zuquini, ajo, perejil)
- Chips de batata 50gr
(batata frita)
- Bebida de moringa con Jamaica 200ml
(flor de jamaica, moringa)



www.teamreset.club



[@teamreset_co](https://www.instagram.com/teamreset_co)

DÍA 6

DESAYUNO

- **Muffins de verdura 200gr**
(harina de almendras, 1 huevo, leche vegetal, miel, polvo de hornear, sal)
- **Proteína en polvo 30gr**
(mani, semilla de girasol, semilla calabaza, linaza, agua, amaranto en polvo)
- **Bebida de ajonjolí 200ml**
(ajonjolí licuado)

BREAK

- **Dulce quinua con frutos secos 120gr**
(quinua, bebida vegetal, arandanos, miel)

ALMUERZO

- **Tilapia tropical 200gr**
(tilapia, zanahoria, cebolla, pimenton, ajo, apio, perejil, tomate, mango, paprica)
- **Ensalada de quinua blanca 200gr**
(quinua, nuez brasil, semilla de girasol, almendras)
- **Bebida de tamarindo 200ml**
(tamarindo)

CENA

- **Pepino relleno 300gr**
(pepino guiso, pimenton, pollo, cebolla, curcuma, harina de almendras)
- **Encurtido de remolacha 150gr**
(remolacha, vinagre, azucar)
- **Bebida de jugo tinto 200ml**
(arandanos, fresas, uva isabella)



www.teamreset.club



[@teamreset_co](https://www.instagram.com/teamreset_co)



DÍA 7

DESAYUNO

- Waffle de harina de yuca con vegetales 200gr
(zuquini amarillo y verde, harina de yuca, cebolla, oregano, sal)
- Polvo de cocoa en 100% chocolate 200ml
(bebida vegetal, 100% cocoa, disolver en 200 ml de agua caliente)

BREAK

- Muffins de arándanos 60g
(harina de almendras, 1 huevo, leche, arandanos, miel, polvo de hornear, sal)

ALMUERZO

- Ternera llanera 200gr
(ternera, chimicburri: perejil, pimenton, ajo, oregano)
- Ensalada de coliflor 250g
(coliflor, quinua, semillas de girasol)
- Pure de ñame
xxxx
- Jugo tinto 200ml
(arandanos, fresas, uva isabella)

CENA

- Sopa de vegetales Camila 250gr
(caldo de pollo, pechuga, zanahoria, papa sabanera, perejil, apio)
- Bebida de moringa con té verde 200ml
(moringa, te verde)



www.teamreset.club



[@teamreset_co](https://www.instagram.com/teamreset_co)



DÍA 8

DESAYUNO

- Arepa de peto con semillas 140gr
(harina de peto, semilla de chia, linaza, semilla de girasol)
- Mix de trozos de patas de pollo con vegetales 150gr
(patas de pollo, zanahoria, cebolla, apio)
- Te chai 200ml
(te chai)
- Leche de ajonjolí
(leche de ajonjolí)

BREAK

- Torta de quinua 60gr
(zuquini amarillo y verde, oregano, sal)

ALMUERZO

- Enrollado de pollo con vegetales 300gr
(pechuga, zanahoria, cebolla, pimentón)
- Encurtido de vegetales mix 150gr
(pimentón, zanahoria, cebolla, vinagreta, zaucar, canela)
- Bebida de cambucha de frutos amarillos 200ml
(piña, maracuya)

CENA

- Crema de auyama 300gr
(auyama, caldo pollo, pechuga, apio, perejil, cilantro, clantro, cebolla morada)
- Muffins de calabaza 60gr
(harina de almendra, calabaza)
- Bebida de té verde 200ml
(té verde)



DÍA 9

DESAYUNO

- **Muffins de banano 200gr**
(harina de almendras, 1 huevo, leche vegetal, banano, polvo de hornear, sal)
- **Cheesecake con harina de almendras, huevo y zanahoria 180gr**
(harina de almendras, espinaca, huevos, pimienta, sal, zanahoria)
- **Té matcha en polvo con leche de ajonjoli 200ml**
(té matcha, leche de ajonjoli)



BREAK

- **Chokis kenko 60gr**
(harina de almendras, cocoa, aceite de coco, avena, chocolate en trozos, miel)

ALMUERZO

- **Boloñesa molida**
(pechuga molida, cebolla larga, ajo, perejil, oregano, sal, paprica)
- **Papas en crema de ajonjoli 150gr**
(ajonjoli, papa sabanera, harina de yuca)
- **Chucrut de repollo morado 150gr**
(repollo morado, venegre, azucar, canela)
- **Bebida de moringa con Jamaica 200ml**
(moringa, flor de jamaica)

CENA

- **Berenjena rellena de pollo 300gr**
(berenjena, deep de pollo desmechado con maiz, salsa bechamel)
- **Ensalada de quinua 150gr**
(quinua,
- **Bebida de moringa con té verde 200ml**
(moringa, té verde)





DÍA 10

DESAYUNO

- **Tamal de quinua con ternera 400gr**
(quinua, ternera, zanahoria, arbejas, perejil, cebolla larga, ajo)
- **Bebida de 7 granos con leche de ajonjolí 200ml**
(mani, linaza, cocoa, nuez brasil, avellanas, semillas de girasol, amaranto)

BREAK

- **2 Muffins de arándanos 60gr**
(harina de almendras, 1 huevo, arándanos, miel, sal, leche)

ALMUERZO

- **Encocado de tilapia 300gr**
(tilapia, cebolla cabezona, pimentón, perejil, sal)
- **Ensalada de coliflor 150gr**
(coliflor,
- **Bebida de cambucha de tamarindo 200ml**
(tamarindo)



CENA

- **Sopa de amaranto con verduras 300gr**
(zanahoria, amaranto, pimenton, cebolla, perejil, zuquini verde)
- **Bebida de moringa con té verde 200ml**
(té verde, moringa)





www.teamreset.club



@teamreset_co

DÍA 11

DESAYUNO

- Encurtido de champiñones
(champiñones, aregano, aceite de oliva)
- Arepa de linaza con peto 120gr
(maiz peto, linaza)
- Te chai en polvo con leche de ajonjoli 200ml
(té chai, leche de ajonjoli)

BREAK

- Trufas 60gr
(frutos secos, marañon, mano,nuez brasil, pecanas, miel, moringa)

ALMUERZO

- Pollo a la cazadora 300gr
(pechuga, zanahoria, papa sabanera, cebolla larga, ajo)
- Envuelto de plátano maduro 100gr
(platano maduro, quinua)
- Bebida de cambucha de frutos amarillos 200ml
(maracuya,)

CENA

- Medallones de pollo con verduras 200gr
(pechuga, sal, pimienta, zanahoria, pimenton)
- Té matcha en leche de ajonjoli 200ml
(te matcha)



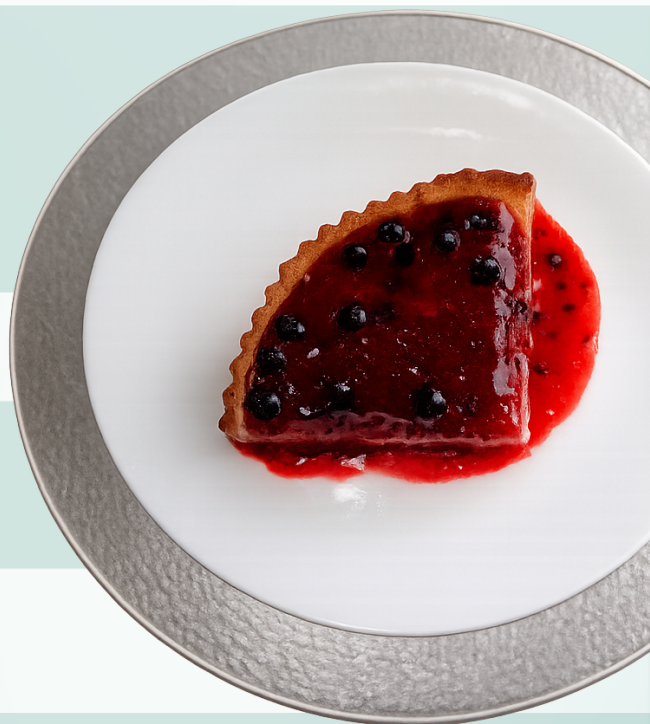
DÍA 12

DESAYUNO

- **Tamal de setas 300gr**
(quinua, setas, zanahoria, arvejas, perejil, cebolla larga, ajo)
- **Arepa de auyama 140gr**
(harina, auyama)
- **Bebida de aloe vera 200ml**
(aloe vera)

BREAK

- **Cheesecake de yogourt griego de frutos rojos**
(mora, arandanos, frese, harina de almendras)



ALMUERZO

- **Tilapia con vegetales en pepino guiso 300gr**
(tilapia, zuquini, apio, cebolla, ajo, pepino guiso, sal, pimienta)
- **Yuca lajillo 150gr**
(yuca, ajo, mantequilla clarificada)
- **Bebida de cambucha de jengibre 200ml**
(jengibre)

CENA

- **Quinoto en maduro al horno 300gr**
(quinua, pechuga, zanahoria, cebolla, pimenton, arvejas, cebollin, ajo)
- **Bebida de moringa con té verde 200ml**
(moringa, te verde)





DÍA 13

DESAYUNO

- Waffle de harina de almendras con zanahoria 200gr
(harina de almendras, zanahoria)
- Té matcha en polvo con leche de ajonjolí 200 ml
(té matcha, leche de ajonjolí)

BREAK

- Cheesecake de almendras, yogurt griego de furtos amarillos 100gr
(harina de almendras, yogurt griego, maracuya, mango, piña)

ALMUERZO

- Encocado de mojarra 300gr
(leche de coco, pimenton, cebolla)
- Pure de arracacha 150gr
(arracacha en pure, sal)
- Bebida de cambucha de jengibre 200ml
(jengibre)

CENA

- Ropa vieja 200gr
(carne desmechada, cebolla, pimenton)
- Encebollado de quinua 150gr
(cebolla, quinua, pimenton)
- Plátano maduro 60gr
(plátano maduro)
- Bebida de moringa con té verde 200ml
(moringa, té verde)



www.teamreset.club



[@teamreset_co](https://www.instagram.com/teamreset_co)

DÍA 14

DESAYUNO

- Caldo de huesos mix con trozos de ternera 300gr
(ternera, cebolla, huevos de pollo, apio, sal, pimienta)
- Arepa de peto con semillas 140gr
(harina de peto, semilla de girasol, ajonjolí, marañón)
- Té matcha en polvo con leche de ajonjolí 200ml
(té matcha, leche de ajonjolí)

BREAK

- Snak de frutos secos 50gr
(marañón, maní, nuez brasil)

ALMUERZO

- Pollo hawaiano 300gr
(pechuga de pollo, piña)
- Batata al horno 150gr
(batata)
- Bebida de cambucha de café 200ml
(café)

CENA

- Ensalada de tres quinuas 200gr
(quinua blanca, rojo y negra, almendras, arándanos)
- Torta de pollo 150gr
(zucchini amarillo y verde, huevos, harina, pollo, sal)
- Jugo de frutos rojos 200ml
(arándanos, fresas)



www.teamreset.club



[@teamreset_co](https://www.instagram.com/teamreset_co)