

PEACH PERFECT · HORMONE HERO



# 30 snacks para tu ciclo.

Deliciosos, fáciles y en menos de 10 minutos. Para el antojo de las 3 de la tarde, la semana antes de la regla y las mañanas en las que "no hay tiempo".



Guía 2 · Recetas con ingredientes de aquí  
Edición Colombia 2026

Nunca con el estómago vacío

# La regla del snack que sí ayuda

Un snack no es "algo para picar". Es la diferencia entre llegar a la cena tranquila o llegar arrasando con la alacena. La fórmula es simple y se repite en las 30 recetas:

## P

### Proteína

Huevo, yogur griego, queso, atún, maní, garbanzos, pavo.

## F

### Fibra

Fruta entera, avena, verduras, semillas, pan integral.

## G

### Grasa buena

Aguacate, maní, almendras, chía, coco, aceite de oliva.

Cuando el snack tiene **dos de las tres**, el azúcar en sangre sube despacio y baja despacio: sin pico, sin bajón, sin el antojo de la hora siguiente. Cuando es solo dulce o solo harina (galleta, pan solo, jugo), el pico llega en 20 minutos y el bajón, con el antojo, en una hora.

## Cinco reglas que cambian todo

- 1 Snack con cápsula.** Si tomas tus 2 cápsulas de Hormone Hero de la mañana y no vas a desayunar, cualquiera de estos snacks cuenta como comida. Nunca con el estómago vacío.
- 2 Come cada 3 o 4 horas** en la fase lútea (los 10 días antes de la regla). Ahí el hambre es real y saltarse comidas la vuelve antojo.
- 3 Primero proteína, después lo dulce.** Si quieres el chocolate, cómelo después del yogur, no en vez del yogur.
- 4 Prepara el domingo lo que se pueda.** Bolitas, garbanzos tostados, huevos cocidos, mix de frutos secos: 30 minutos que te salvan la semana.
- 5 Anótalo en tu app.** Cuando un snack te quitó el antojo, márcalo. En dos ciclos tendrás tu lista personal de los que sí funcionan.

# La despensa de las 30 recetas

Con esto en la casa, cualquiera de los 30 snacks sale en menos de 10 minutos. Todo se consigue en cualquier supermercado o plaza de Colombia.

## Proteína

- ☐ Huevos
- ☐ Yogur griego natural (sin azúcar)
- ☐ Queso campesino o cuajada
- ☐ Atún en agua
- ☐ Jamón de pavo
- ☐ Garbanzos y lentejas (lata o cocidos)
- ☐ Mantequilla de maní (solo maní y sal)

## Fruta y verdura

- ☐ Banano, manzana, fresas
- ☐ Mango, papaya, piña
- ☐ Aguacate y tomate cherry
- ☐ Zanahoria, pepino, apio
- ☐ Espinaca
- ☐ Limón y jengibre

## Granos y semillas

- ☐ Avena en hojuelas
- ☐ Chía y linaza
- ☐ Semillas de girasol y de calabaza
- ☐ Maní, almendras, nueces
- ☐ Pan integral y tostadas de arroz
- ☐ Maíz pira (para palomitas)
- ☐ Harina de maíz precocida (arepas)

## Sabor

- ☐ Chocolate 70 % o más
- ☐ Cacao en polvo sin azúcar
- ☐ Canela, cúrcuma, paprika, orégano
- ☐ Coco rallado
- ☐ Dátiles o uvas pasas
- ☐ Miel (poquita)
- ☐ Aceite de oliva y sal marina

## Las 4 secciones

A · Antojo de dulce · pág. 4

B · Salados · pág. 6

C · Antes de la regla · pág. 8

D · Mañana y energía · pág. 10

Tu semana por fase · pág. 12

## A

## Cuando el antojo de dulce ataca

Para las 3 de la tarde y las 9 de la noche. Dulces de verdad, con proteína o grasa buena para que no vuelva el antojo en una hora.



### 1 Banano congelado con chocolate y maní

5 min + 1 h de congelador · 2 porciones

**Lleva:** 1 banano, 30 g de chocolate 70 %, 1 cda de maní picado, 1 palito.

Pela el banano, pártelo en dos y ponle el palito. Derrite el chocolate 30 s en el microondas, baña el banano, espolvorea maní y congela 1 hora.

*Sabe a paleta; el maní y el cacao frenan el pico de azúcar.*



### 2 Yogur griego con fresas y cacao

3 min · 1 porción

**Lleva:** ¾ taza de yogur griego natural, 5 fresas, 1 cda de cacao sin azúcar, 1 cda de miel.

Mezcla el cacao con el yogur hasta que quede color chocolate. Pon las fresas en trozos y la miel encima.

*Proteína del yogur más magnesio del cacao: el postre de la fase lútea.*



### 3 Bolitas de avena, maní y dátiles

10 min · 12 bolitas (se guardan 1 semana)

**Lleva:** 1 taza de avena, ½ taza de mantequilla de maní, 6 dátiles sin semilla, 1 cda de chía, 1 cda de cacao (opcional).

Pica los dátiles muy finos, mezcla todo con las manos hasta que compacte, arma bolitas del tamaño de una nuez y refrigera.

*Dos bolitas son un snack completo. Ideales para la cartera.*



### 4 Chocolate caliente de cacao puro

4 min · 1 taza

**Lleva:** 1 taza de leche, 1 cda colmada de cacao sin azúcar, canela, 1 cda de miel.

Calienta la leche sin que hierva. Bate el cacao y la canela hasta disolver. Endulza apenas.

*Para la noche de la fase lútea: caliente, con magnesio, sin el azúcar de la chocolatina.*



## 5 Mango con limón, sal y chía

3 min · 1 porción

**Lleva:** 1 taza de mango en cubos (o papaya), jugo de ½ limón, pizca de sal marina, 1 cdta de chía, chile en polvo si te gusta.

Mezcla el mango con el limón y la sal. Espolvorea la chía y deja reposar 2 minutos.

*La chía pone la fibra y la grasa que la fruta sola no tiene. Sabe a la calle, sin el azúcar añadido.*



## 6 Pudín de chía y coco

3 min + la noche en la nevera · 2 porciones

**Lleva:** 3 cdas de chía, 1 taza de leche de coco (o la que uses), 1 cdta de vainilla, 1 cdta de miel, fruta para servir.

Revuelve todo en un frasco, tapa y a la nevera. En la mañana revuelve otra vez y sirve con fruta.

*Un frasco listo en la nevera es la diferencia entre el pudín y la galleta. Omega 3 vegetal y fibra.*



## 7 Dátil relleno de mantequilla de maní

2 min · 1 porción (2 dátiles)

**Lleva:** 2 dátiles, 2 cdas de mantequilla de maní, pizca de sal, coco rallado o chocolate 70 % rallado.

Abre los dátiles, quita la semilla, rellena con el maní y pasa por el coco. Si quieres, 10 minutos en el congelador.

*Sabe a caramelo. La grasa del maní hace que el dulce del dátil entre despacio.*



## 8 Manzana asada con canela y nueces

4 min · 1 porción

**Lleva:** 1 manzana, canela, 1 cda de nueces o almendras picadas, 1 cda de yogur griego.

Parte la manzana en cubos, ponla en un plato hondo con canela y una cucharada de agua. Microondas 3 minutos. Sirve con las nueces y el yogur.

*Huele a postre de horno y está lista en 4 minutos. Fibra, grasa buena y calorcito para la fase menstrual.*

## SI EL ANTOJO ES A LAS 9 DE LA NOCHE

Si no cenaste, es la hora de la cápsula de la noche. Elige el chocolate caliente (4), el yogur con fresas (2) o la manzana asada (8): livianos, y el magnesio acompaña el sueño.

## Salados para el hambre real

Cuando lo que tienes es hambre y no antojo. Con proteína suficiente para aguantar hasta la siguiente comida.



### 9 Huevo cocido con aguacate y sal marina

2 min (huevos ya cocidos) · 1 porción

**Lleva:** 1 o 2 huevos cocidos, ½ aguacate, sal marina, pimienta, limón. Parte el huevo en cuartos, el aguacate en láminas, y sazona. Cocina 6 huevos el domingo y tienes snack toda la semana.

*El snack más completo de la guía: proteína y grasa buena, cero harina. Perfecto con las cápsulas de la mañana.*



### 10 Arepita con queso campesino y tomate

8 min · 1 porción

**Lleva:** 1 arepa pequeña (o ½ grande), 40 g de queso campesino, ½ tomate, orégano, gotas de aceite de oliva.

Asa la arepa, pon el queso y el tomate encima y tápala 1 minuto para que el queso ablande. Orégano y aceite.

*La arepa de siempre, con la proteína del queso al frente y el tamaño justo.*



### 11 Garbanzos crocantes con paprika

15 min · 4 porciones (se guardan 4 días)

**Lleva:** 1 lata de garbanzos (o 2 tazas cocidos), 1 cda de aceite de oliva, 1 cdta de paprika, ½ cdta de comino, sal.

Seca bien los garbanzos, mézclalos con el aceite y las especias y dóralos 12 minutos en sartén a fuego medio o en freidora de aire a 200 °C.

*Reemplaza el paquete de papas: proteína vegetal, fibra y crunch.*



### 12 Zanahoria y pepino con hummus exprés

6 min · 2 porciones

**Lleva:** 1 taza de garbanzos cocidos, jugo de 1 limón, 1 cda de aceite de oliva, 1 diente de ajo pequeño, sal, comino. Zanahoria y pepino en bastones.

Licúa los garbanzos con el limón, el aceite, el ajo, la sal y 2 cdas de agua hasta que quede cremoso.

*Dura 4 días en la nevera. Fibra, proteína y cero azúcar.*



### 13 Palomitas caseras en olla

5 min · 2 porciones

**Lleva:** ½ taza de maíz pira, 1 cda de aceite de oliva o de coco, sal marina. Opcional: paprika o cúrcuma.

Calienta el aceite en una olla con tapa, agrega el maíz, tapa y mueve la olla hasta que dejen de reventar. Sal y especias al final.

*Grano entero, mucha fibra, muy pocas calorías. Las de microondas traen grasa y sal que no necesitas.*



### 14 Tostadas de atún, tomate y aguacate

5 min · 1 porción

**Lleva:** 1 lata pequeña de atún en agua, 2 tostadas integrales, ¼ de aguacate, 4 tomates cherry, limón, pimienta.

Machaca el aguacate sobre las tostadas. Pon el atún escurrido y los tomates partidos. Limón y pimienta.

*Proteína y omega 3 en 5 minutos. El snack de "no almorcé bien".*



### 15 Rollitos de pavo, queso y pepino

3 min · 1 porción

**Lleva:** 3 tajadas de jamón de pavo, 3 tajadas delgadas de queso, bastones de pepino, mostaza.

Sobre cada tajada de pavo pon el queso, una pizca de mostaza y un bastón de pepino. Enrolla. Listo.

*Sin cocina, sin harina. Proteína pura para el hambre de media mañana.*



### Con las cápsulas de la mañana

Si sales corriendo y no desayunas, estos tres son los que más te sirven para tomar tus 2 cápsulas **con comida:**

- Huevo con aguacate (9)
- Rollitos de pavo (15)
- Tostadas de atún (14)

*Tienen grasa buena: la vitamina D3 y el omega 3 se absorben mejor así, y el zinc no cae mal.*

## C

## La semana antes de la regla

Magnesio, hierro, omega 3 y potasio: lo que el cuerpo pide en los 10 días de hinchazón, antojos y mal genio. Y después, en la regla, para reponer.



### 16 Tostada de aguacate con semillas de calabaza

4 min · 1 porción

**Lleva:** 1 tajada de pan integral, ½ aguacate, 1 cda de semillas de calabaza (o girasol), limón, sal, hojuelas de chile.

Tuesta el pan, machaca el aguacate con limón y sal y cubre con las semillas.

Las semillas de calabaza son de lo más rico en magnesio y zinc de la despensa. **Magnesio**



### 17 Cuadritos de chocolate 70 % con almendras

1 min · 1 porción

**Lleva:** 2 cuadritos de chocolate 70 % o más, 10 almendras.

Se comen juntos, despacio, sentada. Sí, es una receta.

Las dos fuentes de magnesio más fáciles de tener a mano. El antojo de chocolate de la fase lútea es real: dale el bueno. **Magnesio**



### 18 Batido verde de banano y maní

4 min · 1 vaso

**Lleva:** 1 banano (mejor congelado), 1 puñado grande de espinaca, 1 cda de mantequilla de maní, 1 taza de leche o agua, canela.

Licúa todo 40 segundos. La espinaca no se siente, palabra.

Potasio contra la hinchazón, magnesio de la espinaca, proteína del maní.

**Potasio**



### 19 Ensalada fría de lentejas con limón

6 min (lentejas ya cocidas) · 2 porciones

**Lleva:** 1 taza de lentejas cocidas, ½ tomate, ¼ de cebolla morada, cilantro, jugo de 1 limón, 1 cda de aceite de oliva, sal.

Pica todo pequeño, mezcla con las lentejas, el limón y el aceite. Mejor si reposa 10 minutos.

Hierro vegetal con la vitamina C del limón y el tomate, que ayuda a absorberlo. Para los días de regla. **Hierro**



## 20 Yogur con granola de avena y girasol

15 min la granola (dura 2 semanas) · 1 porción

**Lleva (granola):** 2 tazas de avena, ½ taza de semillas de girasol, ¼ taza de coco rallado, 2 cdas de miel, 2 cdas de aceite de coco, canela. Yogur griego para servir.

Mezcla todo y hornea a 170 °C por 15 minutos (o sartén a fuego bajo 10 minutos). Guarda en frasco; sirve 3 cdas sobre el yogur.

*La del supermercado es azúcar con avena; esta tiene la mitad del dulce y el doble de semillas.* **Magnesio**



## 21 Tostadas de arroz con maní y banano

2 min · 1 porción

**Lleva:** 2 tostadas de arroz, 1 cda de mantequilla de maní, ½ banano en rodajas, canela.

Unta, pon el banano, espolvorea canela. Se come de pie si hace falta.

*El snack de cartera que no se daña. Potasio y grasa buena para la tarde pesada.* **Potasio**



## 22 Aromática de jengibre y limón con nueces

5 min · 1 taza

**Lleva:** 4 rodajas de jengibre fresco, jugo de ½ limón, 1 cdta de miel, agua caliente. Un puñado de nueces al lado.

Hierve el jengibre 5 minutos en una taza de agua. Sirve con el limón y la miel. Las nueces, para acompañar.

*Jengibre para la hinchazón de los primeros días; las nueces ponen el omega 3. Para la noche de cólico.* **Omega 3**

## + Los 3 minerales de la semana difícil

| Mineral         | Dónde está                                                      |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Magnesio</b> | Cacao, almendras, semillas de calabaza, espinaca, avena, banano |
| <b>Hierro</b>   | Lentejas, fríjoles, carne, huevo; siempre con limón o tomate    |
| <b>Potasio</b>  | Banano, papaya, aguacate, papa, coco                            |

*Menos sal y más agua los últimos 5 días bajan la hinchazón más que cualquier "té detox".*

## D

## Energía de la mañana y antes de moverte

Desayunos de 5 minutos con proteína, para tomar las cápsulas de la mañana como se debe y llegar al mediodía sin buscar dulce.



### 23 Avena de la noche anterior con chía y fruta

3 min + nevera · 1 porción

**Lleva:** ½ taza de avena, ½ taza de leche o yogur, 1 cda de chía, canela, fruta al servir (fresas, mango, banano).

Mezcla en un frasco, tapa y a la nevera. En la mañana ponle la fruta y, si quieres más proteína, 2 cdas de yogur griego.

*Fibra que dura toda la mañana. El desayuno de quien sale a las 6.*

Con cápsulas



### 24 Panqueque de banano y huevo

6 min · 1 porción

**Lleva:** 1 banano maduro, 2 huevos, canela, 1 cda de avena (opcional). Aceite de coco para el sartén.

Machaca el banano, mezcla con los huevos y la canela. Sartén a fuego medio-bajo, panqueques pequeños, 2 minutos por lado.

*Dos ingredientes, sabe a postre y tiene la proteína de dos huevos.*

Con cápsulas



### 25 Tortilla en taza con espinaca y queso

3 min · 1 porción

**Lleva:** 2 huevos, 1 puñado de espinaca picada, 2 cdas de queso rallado, sal, pimienta, 1 cda de leche.

Bate todo en una taza grande engrasada. Microondas 1 minuto, revuelve, 1 minuto más.

*Proteína completa en 3 minutos sin lavar sartén.*

Con cápsulas



### 26 Batido de papaya, avena y yogur

4 min · 1 vaso

**Lleva:** 1 taza de papaya, ½ taza de yogur griego, 3 cdas de avena, ½ taza de agua o leche, hielo, gotas de limón.

Licúa 40 segundos. Si lo quieres más espeso, menos líquido.

*Papaya para la digestión, avena para que dure, yogur para la proteína.*

Con cápsulas



## 27 Bowl de piña, coco y yogur

4 min · 1 porción

**Lleva:** 1 taza de piña en cubos,  $\frac{3}{4}$  taza de yogur griego, 1 cda de coco rallado, 1 cdta de chía, hojas de menta.

Pon el yogur en el bowl, la piña encima y termina con el coco, la chía y la menta.

*Fresco para las mañanas de calor. La fase ovulatoria pide justo esto: liviano y con proteína.*



## 28 Pan integral con cuajada y fresas

3 min · 1 porción

**Lleva:** 1 tajada de pan integral, 2 cdas de cuajada o queso campesino desmenuzado, 4 fresas en láminas, gotas de miel, pimienta negra.

Tuesta el pan y pon la cuajada, las fresas, la miel y la pimienta.

*Dulce y salado en una tostada. Proteína del queso y fibra de la fruta y el pan.*



## 29 Mix de frutos secos de la casa

2 min · 8 porciones (un frasco)

**Lleva:**  $\frac{1}{2}$  taza de maní,  $\frac{1}{2}$  taza de almendras,  $\frac{1}{4}$  taza de semillas de calabaza,  $\frac{1}{4}$  taza de coco en trozos, 3 cdas de uvas pasas, pizca de sal y canela.

Mezcla y guarda en un frasco. Una porción es un puñado cerrado (unos 30 g).

*El snack de emergencia que evita la panadería. Ojo con la porción: un puñado, no el frasco.*



## 30 Cuajada con tomate cherry y orégano

3 min · 1 porción

**Lleva:**  $\frac{1}{2}$  taza de cuajada o requesón, 8 tomates cherry, orégano, aceite de oliva, sal marina, pimienta.

Cuajada en el plato, tomates partidos encima, y termina con aceite, orégano y sal.

*Proteína alta, casi sin carbohidrato, para antes o después del gimnasio.*

# Tu semana de snacks según la fase

Mira en tu app en qué fase estás y elige de la fila. Un snack a media mañana, uno a media tarde. El resto, tus comidas normales.

| Fase                              | Media mañana                                                   | Media tarde                                                             | Si hay antojo de noche                                             |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Menstrual</b><br>días 1 a 5    | Avena de la noche anterior (23) · Tortilla en taza (25)        | Ensalada de lentejas (19) · Manzana asada (8)                           | Chocolate caliente (4) · Aromática de jengibre (22)                |
| <b>Folicular</b><br>días 6 a 13   | Panqueque de banano (24) · Bowl de piña (27)                   | Garbanzos crocantes (11) · Hummus con verduras (12)                     | Yogur con fresas y cacao (2)                                       |
| <b>Ovulatoria</b><br>días 14 a 16 | Batido de papaya (26) · Cuajada con fresas (28)                | Tostadas de atún (14) · Mango con limón (5)                             | Pudín de chía (6)                                                  |
| <b>Lútea</b><br>días 17 a 28      | Huevo con aguacate (9) · Tostada de aguacate con semillas (16) | Batido verde (18) · Bolitas de avena (3) · Chocolate con almendras (17) | Banano congelado (1) · Dátil con maní (7) · Chocolate caliente (4) |

## LOS 5 QUE SE PREPARAN EL DOMINGO

- ☐ 6 huevos cocidos (para el 9)
- ☐ Bolitas de avena y maní (3)
- ☐ Garbanzos crocantes (11)
- ☐ Granola de avena y girasol (20)
- ☐ Mix de frutos secos (29)



## Nunca con el estómago vacío.

2 cápsulas con el desayuno, 1 con la cena. Si no hay desayuno, hay snack: cualquiera de estos 30 cuenta como comida.

Sistema HormoBalance 40:1™: inositol en la proporción que tu cuerpo reconoce, con magnesio glicinato, zinc, vitamina D3 y omega 3. Un solo frasco.

Envío gratis

Pagas al recibir

Garantía de 2 ciclos