



@drfacupereyra

MEDICINA DIGESTIVA Y BIENESTAR EN 15 DÍAS

Conectamos personas, síntomas, emociones y alimentos

TE DAMOS LA BIENVENIDA

Creado por el Dr. Facundo Pereyra, médico clínico y gastroenterólogo, el programa **B15®** es el resultado de **más de 12 años de investigación en gastroenterología**. Integra los conceptos de una dieta de eliminación que combina FODMAP (plan alimentario bajo en alimentos que en ciertas circunstancias inflama el tracto digestivo) y dieta sin gluten ni lácteos con **acompañamiento profesional y herramientas para mejorar el bienestar mental, emocional y físico**.

B15 es un programa que ayuda a mejorar la calidad de nuestra microbiota intestinal. Cuando la microbiota enferma, las membranas del intestino se alteran y su capacidad de absorber nutrientes y bloquear el pasaje de toxinas al cuerpo deja de funcionar de manera

óptima. Esto puede ocasionar inflamación en otros sistemas, en especial del sistema inmunológico, generando síntomas y activando enfermedades en distintas áreas del cuerpo.

El programa apunta a la desinflamación de una manera sencilla y novedosa: poner a descansar el tubo digestivo durante 15 días. En ese período se desinflamarán las paredes del intestino, se revertirá la hiperpermeabilidad y se recupera la microbiota, restableciendo su equilibrio, diversidad y estabilidad. Entonces desaparecen los síntomas digestivos crónicos, como distensión, reflejo, diarreas, etc. y se alivian o revertirán diversos síntomas corporales como cefaleas, dolores articulares, erupciones en la piel, falta de energía, neblina mental, entre otros.

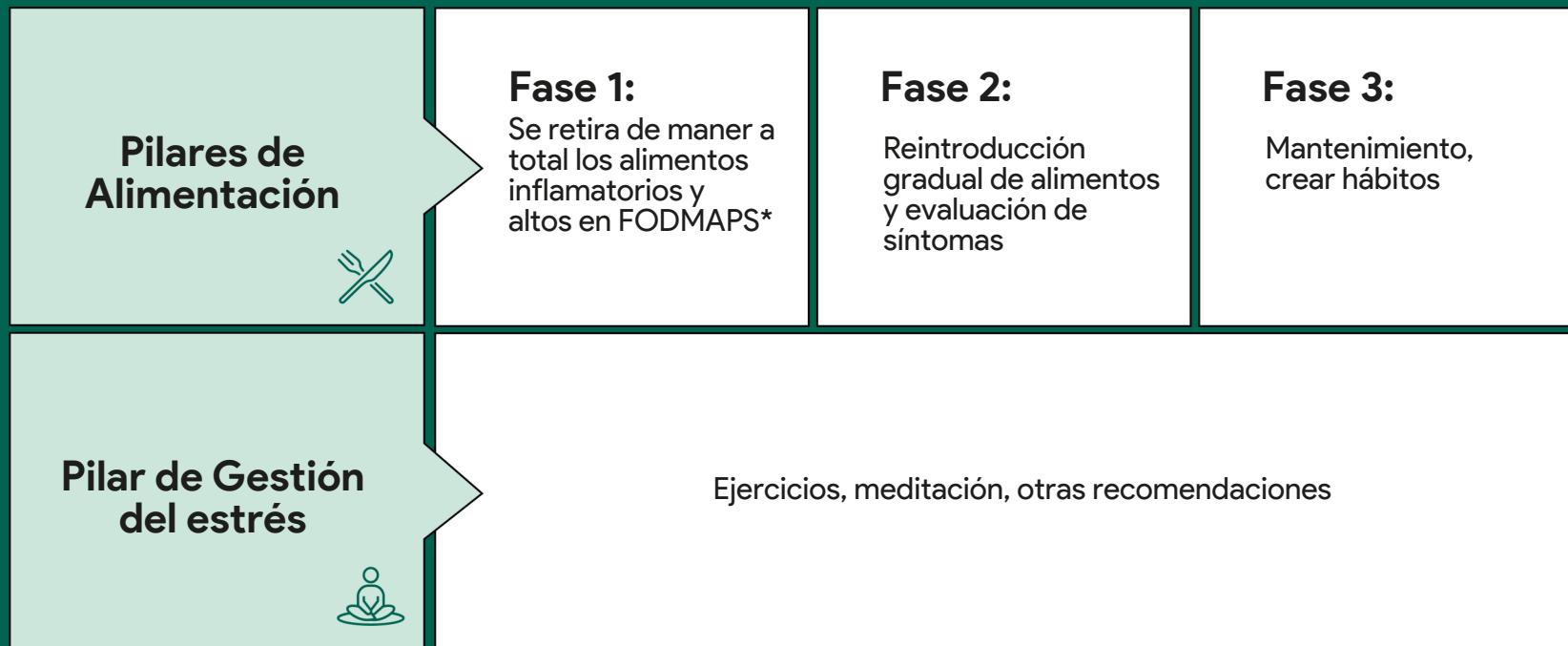
ÍNDICE

Bienvenida	1	
Índice	2	
Objetivos y ejes del programa	3	
Las 9 claves del éxito en el B15®	5	
Estoy en B15 FERTILIDAD	8	
No quiero bajar de peso	9	
Quiero bajar de peso	10	
FASE 1	11	
Preparación para la Fase 1	12	
Organizá tus compras	13	
Guía de alimentos permitidos	14	
Frutas	15	
Verduras	16	
Proteínas	17	
Frutos secos / semillas	18	
Grasas	19	
Cereales	20	
Bebidas, infusiones, otros	22	
Especias y otros ingredientes	24	
Ideas de menú	25	
Rompí el plan ¿qué hago?	26	
FASE 2	27	
Inclusión gradual	28	
¿Cómo reintroducir?	29	
Orden de reincorporación	30	
Sugerencias de reintroducción	33	
Día 9 sin mejoras	35	
Protocolo de Histamina	36	
Protocolo de Rescate	37	
Sugerencias de menú (rescate)	38	
Malestares en la reintroducción	39	
GESTIÓN DEL ESTRÉS	40	
Actividad física	41	
Optimización del ritmo circ.	42	
Meditación / Oración	43	
Otras recomendaciones	44	
SUPLEMENTACIÓN	47	
FASE 3	49	
El después - El hábito	50	

OBJETIVOS, PILARES Y ETAPAS DEL PROGRAMA

El objetivo del B15® es doble. En la primera etapa se repara el intestino y en la segunda etapa se desenmascaran las intolerancias alimentarias. Conocerás de este manera cuáles alimentos te sientan bien y cuáles no, para personalizar tu nutrición y seleccionar las comidas adecuadas para tu bienestar.

El programa **B15 NO REEMPLAZA A LA CONSULTA CON TU MÉDICO**. Es importante que no dejes de realizar los controles de salud correspondientes, incluido, de ser necesario, endoscopias y test de celiaquía.



Sensaciones corporales que puedes cursar durante los primeros días del programa

Al retirar algunos alimentos como lácteos, gluten, azúcar, café, mate, el 20 % de los participantes experimentan lo que llamamos CRISIS CURATIVA. Estas son síntomas que se manifiestan debido a la abstinencia de dichos alimentos. Por ello es posible sentir ansiedad, cansancio, dolores musculares, dolor de piernas, cefaleas severas, erupciones cutáneas, visión borrosa, insomnio, mareos.

Los síntomas pueden durar entre dos y cinco días aproximadamente según cada caso y luego desaparecen, a continuación tu salud percibirá un marcado bienestar.

Para prevenir los síntomas de la crisis curativa te recomendamos disminuir gradualmente 4 días antes de empezar el programa la ingesta de trigo, azúcar, mate, café y lácteos.

CÓMO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS CAUSADOS POR LA CRISIS CURATIVA:

- Hidratate bien.
- Agregá una pizquita de sal al agua (si no sos hipertenso).
- Apoyate en el grupo de WhatsApp y los consejos que te indique tu facilitadora y/o el médico a cargo.

Si bien el 90% de las personas experimentan mejorías en su salud con el programa B15, existe un 10 % que no logra mejorar.

También es importante advertir que según nuestras estadísticas, uno de cada 500 personas, experimentan síntomas nuevos con el programa (insomnio, ansiedad, constipación, alergias o cuadros digestivos nuevos). Para estos casos contamos con un servicio de ayuda, que se comunicará con vos para orientarte.

LAS 9 CLAVES ESENCIALES PARA ALCANZAREL ÉXITO EN EL PROGRAMA B15®

1

Preparación

En la fase de preparación, la idea es que, tres o cuatro días antes de comenzar, vayas disminuyendo gradualmente el consumo de alimentos como harinas, azúcar, mate, café, alcohol y lácteos. El objetivo de este paso es evitar un rebote de abstinencia que pueda interferir con la evolución del Programa.

2

Organización para comenzar el Programa B15®

El plan es sencillo, se trata de consumir alimentos reales, **de la naturaleza a tu cocina.**

- Antes de ir a hacer las compras, primero revisa que los alimentos que tengas en tu casa sean de fase 1. No solo se trata de eliminar alimentos inflamatorios, si no también, de aprender a elaborar platos sencillos, ricos y nutritivos, que estén en línea con tu objetivo.
- No hace falta que vayas a la dietética.
- Podes encontrar los alimentos principales y básicos en el almacén o supermercado.
- Importante: los primeros 3 días no incluyas alimentos que nunca consumiste, ya que pueden no caerte bien, tampoco incluyas alimentos que no son de tu agrado a pesar de que figuren en la guía de fase 1.

LAS 9 CLAVES ESENCIALES PARA ALCANZAREL ÉXITO EN EL PROGRAMA B15®

3

Planifi cá el menú

Programá un menú, aunque sea para los primeros días. podés apoyarte en la lista de compras y el menú semanal, de tal manera que su implementación te sea fácil y se adapte a tu rutina diaria. Acá te dejo recomendaciones para que tengas en cuenta:

- Desayunos y meriendas: huevo, frutos secos, fruta y/o verdura permitida.

- Galleta de arroz con mermelada sin azúcar o untable de maní natural.
- Almuerzos y/o cenas: pollo, pescado o marisco con verduras permitidas, arroz con verduras permitidas.

4

Reposo digestivo y microbiota

Lo ideal es tener un período entre cena y desayuno de 12 horas, para ayudar a recomponer la microbiota. También dejar un espacio de 4/3 horas entre comidas.

5

Salud intestinal

Es importante procurar una evacuación intestinal regular, se necesita un mínimo de 3 veces por semana y sin esfuerzo. En caso de que esto no suceda, consultá con tu facilitadora y el equipo médico.



LAS 9 CLAVES ESENCIALES PARA ALCANZAREL ÉXITO EN EL PROGRAMA B15®

6

Aqua, lo que nuestro cuerpo necesita

Hidratate muy bien. Es fundamental para los procesos digestivos. Bebé un mínimo de 2 litros de agua por día (8 vasos). **Sin Gas.**

7

Camino al bienestar, ejercicio y meditación

La meditación y el ejercicio son parte del programa, no son opcionales. Son necesarios para alcanzar los beneficios que propone el plan. **Tienen un impacto directo en nuestra salud de nuestro eje cerebro intestino.**

8

Arma el programa a tu medida

Siguiendo los consejos ya mencionados, la lista de compras, los alimentos de fase 1, vos podés armar el plan a tu medida, según tus preferencias y estilo de vida.

Ahora bien, si no te gusta la cocina, no se te ocurren ideas de menú podes apoyarte en la grilla de la semana y el recetario.

9

Medicación

Durante el programa B15, no suspendas ningún medicamento indicado por tu médico sin su aprobación. **La suplementación sugerida no es obligatoria, podés usarla como complemento para potenciar los beneficios del programa.**

ESTOY HACIENDO B15 POR FERTILIDAD

La fertilidad no es solo una cuestión biológica:
es el reflejo de un cuerpo equilibrado y en armonía.

Este programa de alimentación está diseñado para acompañarte en ese camino, brindando las herramientas nutricionales necesarias para optimizar tu salud hormonal, mejorar la calidad ovárica, y crear un entorno interno favorable para la concepción.

SI ESTÁS EN B15 POR FERTILIDAD

Fase 1, te recomendamos agregar los siguientes alimentos:

- Carnes rojas
- Hígado

SUPLEMENTOS:

- Omega 3, marca ZONE DIET.
- Prebiótico, marca SO GUT.
- Magnesio, marca GEONAT.

Forma de administración ver en el archivo: Guía de Suplementos



NO QUIERO BAJAR DE PESO

Puede suceder que en fase 1 pierdas algo de peso. Para evitarlo te recomendamos sumar a todos tus platos cereales (ejemplo: arroz, polenta, quinoa, etc) papa y batata.

Casi la mitad de tu plato debe contener esos alimentos, el resto completalo con proteínas y hortalizas.

Hacé tus desayunos y meriendas cargados de energía, utilizá palta, untable de maní, frutos secos, panes del recetario o recetas dulces con cacao amargo, pasas de uvas.



QUIERO BAJAR DE PESO

Si nunca realizaste un tratamiento para descenso de peso, nuestro Programa B15 puede ayudarte en tus primeros pasos, pero luego es importante que continúes el seguimiento con un profesional especialista en el tema.

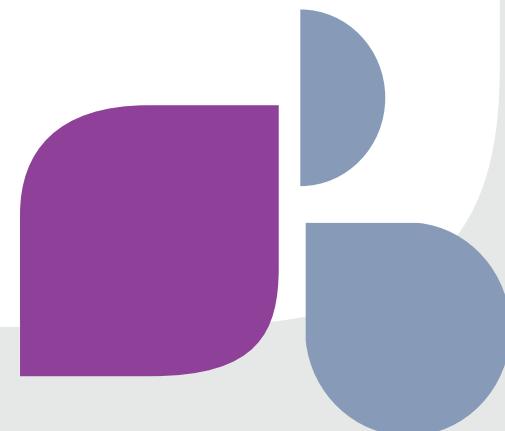
Pero si ya venias haciendo otros tratamientos sin resultados o entraste en una meseta sumale también estos tips.

- Comenzá el día con un desayuno proteico, por ejemplo huevos revueltos, 5 mariposas de nuez más una infusión/ pan de almendras con una feta de jamón más una infusión otra mitad proteínas.
- Siempre que la mitad de tu plato sean hortalizas y la mitad proteínas.

- Evita la polenta, los fideos, las harinas, arroz, cereales, galletas de arroz que figuran en la lista de fase 1.
- Las frutas consumilas enteras y no en jugos o licuados.
- Almidón resistente: cuando cocines papa, batata, boniato: déjala enfriar en heladera por 24 hs y consumila fría o volvé a entibiar.
- Cocina la porción justa, no lleves la fuente a la mesa.
- Comé despacio, saboreará el alimento, registra lo que estas comiendo.
- Escucha tu cuerpo, no comas hasta estar totalmente lleno.
- Hace ejercicio, es un pilar muy import ante.
- Dormir 7/8 horas, el descanso es esencial para bajar de peso.



FASE 1



B15®

Preparación para comenzar Fase 1

Lista sugerida

Te aconsejo tener a mano la lista de alimentos apto fase 1, para saber que alimentos comprar

Verdulería:

Solo frutas y hort alizas permitidas. trata de que tu compra sea colorida, de esa manera te aseguras de que sea variada y nutritiva, siempre va a ser mejor poca cantidad y mucha variedad.

Primera semana fase 1

Lista de alimentos permitidos

¡solo podrás consumir los alimentos de esta lista, no otros!

ATENCIÓN:

La fase 1 se divide en 2 grupos:

- 1) los que no tienen síntomas digestivos
- 2) los que tienen síntomas digestivos como: diarrea, constipación, colon irritable, distensión abdominal, gastritis, acidez, reflujo.

Este grupo tiene algunos límites con ciertos grupos de alimentos, deben respetar porciones y los alimentos que tienen x, estos no pueden consumirse juntos, ejemplo salteado de zucchini y berenjena, ya que ambos tiene x.

Si pueden consumirse en el mismo día pero en diferentes momentos.

Organizá tu compras antes de comenzar la fase 1

Comiendo comida real, cosas básicas de almacén, pollería, pescadería y verdulería ya podés hacer el B15®.

NO HACE FALTA QUE COMPRES TODO, recordá siempre chequear tu alacena para ver que tenés. Siempre antes de comprar un producto, ¡LEÉ LAS ETIQUETAS!. En el sector ingredientes (no en información nutricional, tabla), para saber si es apto o no.

Ingredientes que no debe contener:

*Azúcar / fructosa. *Lácteos /lactosa, caseína.
*JMAF (jarabe de maíz de alta fructosa) *Harina con T.A.C.C. (trigo, avena, cebada, centeno) y harinas no aptas en fase 1, ej.: garbanzo.
*Edulcorantes: solo está permitido sucralosa y stevia.

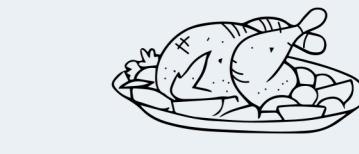
Verdulería:

- **Frutas aptas fase 1:**
ver lista en las páginas siguientes
- **Verduras aptas fase 1:**
ver lista en las páginas siguientes



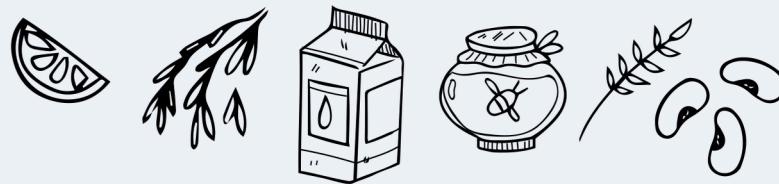
Pollería / Pescado:

- Pescados frescos
- Pollo/ pavo o pavita.



Almacén:

- Aceitunas, huevos, fiambres: jamón cocido sin TACC y pavita SIN TACC.
- Aceites: oliva extra-virgen, aceite de coco o ghee.
- Cacao amargo en polvo sin azúcar.
- Cereales sin TACC: arroz cualquier tipo.
- Coco rallado o en escamas (para hacer el mate de coco o “Mateco”).
- Endulzante: Stevia líquida.
- Especias: jengibre, cúrcuma, orégano, cilantro, pimienta negra en pollo, salvia, comino, canela, perejil, albahaca (según gustos).
- Polvo de hornear sin TACC (podés usar también bicarbonato de sodio).
- Vinagre de manzana común u orgánico.



- Galletas de arroz redondas (sin azúcar, ni lácteos).
- Frutos secos: almendras y nueces.
- Harinas sin TACC: fécula de maíz, harina de arroz, polenta.
- Leches vegetales SIN AZÚCAR o en polvo de coco.
- Mermelada de frutas permitidas, sin azúcar, con mosto de uva o stevia.
- Pasta: fideos de arroz.
- Sal: cualquier tipo (para Argentina, fortificada con yodo).
- Semillas de zapallo, de girasol peladas sin sal.
- Tés: jengibre, verde, rooibos, chai, menta.

Guía de alimentos permitidos:

FRUTAS: variarlas durante la semana. Evitar después de cenar. Idealmente de estación.

Sin síntomas digestivos

- Todas las frutas están permitidas, 2 a 3 frutas al día.

Con síntomas digestivos

2 a 3 porciones al día, respetando las cantidades

- Ananá: 2 rodajas
- Arándanos frescos (no pasas): 40 grs. al día o $\frac{1}{4}$ de taza
- Banana verde (no madura): 1 unidad
- Coco rallado o fresco: $\frac{1}{2}$ taza (x)
- Frambuesas: $\frac{1}{4}$ de taza (x)
- Kiwi: 1 unidad
- Papaya: 1 taza
- Citricos: evitar en caso de reflujo severo.
- Naranja, mandarina, limón: 1 unidad chica
- Pomelo: 1/4

- Mermeladas de frutas aptas SIN AZÚCAR: con mosto de uva o stevia. Podes hacerla casera.

Guía de alimentos permitidos:

VERDURAS: varialas durante la semana. Incorporalas en almuerzo y cena, no más de 3 variedades por comida

Con síntomas digestivos / cantidades permitidas por día

- Acelga cocida y triturada 1/2 taza
- Achicoria: 1 taza
- Batata: ½ unidad (X)
- Bok choy: 1 taza
- Berenjena: 1 taza (X)
- Boniato: 1 taza
- Brócoli, sólo la cabeza: 1 taza (X)
- Chaucha: 23 vainas o 3/4 taza
- Hongos de pino o girgolas disecadas = 1/2 taza Mandioca: 1 taza
- Palta: 1/4 o 3 cucharadas
- Rúcula: 1 taza
- Tomate cherry: 5 unidades
- Tomate redondo, NO tomate perita: 1 unidad
- Zanahoria cruda o cocida: hasta 3 unidades por día
- Zapallito de tronco: 1 taza
- Zapallo cabutia: 1 taza
(o de cualquier tipo que NO sea ZAPALLO ANCO)
- Zucchini: 1/3 de taza (X)
- Papa cocida con o sin cáscara: 1/2 unidad en el almuerzo y 1/2 unidad en la cena (X)

Sin síntomas digestivos

● Todas las hortalizas están permitidas, sin restricciones.

Guía de alimentos permitidos:

PROTEÍNAS: Ideal en todas las comidas

Todos, con síntomas digestivos y sin síntomas digestivos

- Huevo: consumir hasta 4 al día en diferentes comidas. La clara es de consumo libre.
- Jamón cocido natural o pavita o lomito: SIN TACC, 2 fetas al día.
- Mariscos: langostinos, mejillones, calamares, camarones.
- Pescado fresco (cualquier tipo)
- Pavo/ pavita
- Pollo
- Tofu
- Caldo de hueso, pollo o carne

Guía de alimentos permitidos:

FRUTOS SECOS, 1 o 2 puñados al día

Sin síntomas digestivos

- Almendras
- Castañas de cajú
- Castañas
- Maní (sin sal)
- Nueces

Con síntomas digestivos

Remojar entre 8 y 12 horas los frutos secos
Consumir solo 1 puñado al día

SEMILLAS: hasta 1 cucharada sopera al día

Sin síntomas digestivos

- Semillas de girasol sin sal
- Semillas de zapallo.
- Chía
- Lino
- Sésamo

Con síntomas digestivos

Semillas de girasol sin sal
Semillas de zapallo.
Chía y lino solo en caso de constipación

Guía de alimentos permitidos:

GRASAS

Sin síntomas digestivos

- Aceite de coco (ideal virgen)
- Aceite de oliva (no sobrecalentar)
- Aceitunas verdes o negras.
- Cacao amargo
- Pasta de maní (SIN azúcar): 1 cda. sopera
- Manteca clarifi cada: ghee



Con síntomas digestivos

- Aceite de coco (ideal virgen)
- Aceite de oliva (no sobrecalentar)
- Aceitunas verdes o negras.
- Cacao amargo
- Manteca clarifi cada: ghee

Guía de alimentos permitidos:

CEREALES Y HARINAS SIN TACC

Sin síntomas digestivos

Cereales sin tacc

Modera su consumo

- Arroz: cualquier variedad
- Mijo
- Quinua roja, negra o blanca (lavar bien bajo el chorro de agua)
- Fideos de maíz, arroz, mandioca
- Polenta

Si querés bajar de peso la porción recomendada es $\frac{1}{4}$ de tu plato

Cereales para desayuno y/o merienda, sin TACC, sin AZÚCAR

- Copos de arroz inflado
- Flakes de sarraceno
- Galletas de arroz sin leche, sin azúcar
- Pochoclo (maíz pisingallo) / Si queres bajar de peso la porción recomendada es 2 cdas de cereales y NO MÁS DE 4 galletas de arroz

Con síntomas digestivos

Cereales sin tacc: $\frac{1}{4}$ de plato por comida

- Arroz: cualquier variedad (evitar en constipación)
- Mijo
- Quinua roja, negra o blanca (lavar bien bajo el chorro de agua)
- Fideos de maíz, arroz, mandioca (evitar en constipación).
- Polenta (evitar en constipación)

Cereales para desayuno y/o merienda, sin TACC, sin AZÚCAR, 1 vez al día

- Copos de arroz inflado: $\frac{1}{4}$ de taza o 30 gr. (x) (evitar en constipación)
- Flakes de sarraceno: $\frac{1}{2}$ taza (x)
- Galletas de arroz sin leche, sin azúcar: 4 unidades
- Pochoclo (maíz pisingallo): 1 taza

Guía de alimentos permitidos:

Sin síntomas digestivos

Harinas sin TACC

- Harina de almendras
- Harina de arroz, ideal integral
- Harina de quinua
- Fécula de maíz
- Harina de maíz blanco precocido para arepas
(Marca: Morixe, Pan)
- Harina de mijo
- Harina o fécula de mandioca
- Harina de sorgo
- Harina de trigo sarraceno

Evita o modera su consumo si queres bajar de peso.

Con síntomas digestivos

Harinas sin TACC

- Harina de almendras (x)
- Harina de arroz, ideal integral (evitar en constipación).
- Harina de quinua
- Fécula de maíz (evitar en constipación)
- Harina de maíz blanco precocido para (evitar en constipación) arepas
- Harina de mijo
- Harina o fécula de mandioca
- Harina de sorgo
- Harina de trigo sarraceno: (x)



Guía de alimentos permitidos:

BEBIDAS, INFUSIONES, OTROS

AGUA, RECOMENDACIÓN 8 VASOS AL DÍA

Sin síntomas digestivos

Leches vegetales flijuidas sin azúcar, sin tacc

- almendras
- castañas
- quinua
- coco
- nuez

Leche vegetal en polvo sin azúcar, sin TACC

De coco

Infusiones

- Macaco: mate de coco con unas cucharaditas de cascarilla de cacao.
- Mateco: mate solo de coco rallado o escamas. Máximo 1 litro al día. Tomar 1/2 litro en un momento del día y 1/2 litro en otro.

Con síntomas digestivos

Leches vegetales flijuidas sin azúcar, sin tacc

- almendras
- castañas
- quinua
- coco
- nuez

Leche vegetal en polvo sin azúcar, sin TACC

De coco: 2 cucharadas soperas al día

Infusiones

- Macaco: mate de coco con unas cucharaditas de cascarilla de cacao.
- Mateco: mate solo de coco rallado o escamas.

Guía de alimentos permitidos:

Sin síntomas digestivos

- Mateco verde: mate de coco con 1 cucharadita de orégano y otra de té verde.
- Mate de yerba: máximo 1 litro de mate, evitar después de las 15 hs.
- Te: A elección, idealmente en hebras te negro y te verde evitar después de las 15 hs.

Agua saborizada natural

- Limonada: limón, menta y jengibre, gotitas de Stevia de ser necesario

A las leches vegetales o infusiones puedes agregarles:

- Cacao amargo en polvo o Jengibre en polvo o raíz o Cúrcuma en polvo con pizca de pimienta negra.

Con síntomas digestivos

Te

- Chai liviano
- Té negro: liviano, evitar después de las 15 hs.
- Té: blanco, rooibos, chai clarito.
- Té digestivos: jengibre, regaliz, tomillo, cedrón, boldo, orégano, menta, tilo, de coriandro(250 cc de agua, 1/3 cda sopera de cada una de las siguientes semillas: comino, coriandro, e hinojo. Hervir 5 a 10minutos. Colar y servir.)
- Té para insomnio: valeriana

A las leches vegetales o infusiones puedes agregarles:

Cacao amargo en polvo o Jengibre en polvo o raíz o Cúrcuma en polvo.

Guía de alimentos permitidos:

ESPECIAS Y OTROS INGREDIENTES

Todos, con síntomas digestivos y sin síntomas digestivos

- Agar-agar
- Extracto de vainilla o esencia de vainilla: 1/2 cucharadita
- Polvo de hornear sin TACC o bicarbonato de sodio
- Stevia líquida o casera
- Jugo de limón
- Vinagre de manzana, como condimento para ensaladas

Especias

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ● Albahaca | ● Orégano |
| ● Canela | ● Perejil |
| ● Cilantro | ● Pimienta |
| ● Clavo de olor | ● Romero |
| ● Cúrcuma | ● Salvia |
| ● Comino | ● Sal, con moderación |
| ● Jengibre | ● Tomillo |
| ● Nuez moscada | ● Lemongrass |
| ● Melisa | ● Cedrón |

Nota: 1 taza = 250 ml



Ideas de menú

Recordá que si nunca fuiste a una dietética y no sabes cocinar, podés desayunar todos los días galletas de arroz con dulces aptos, frutas permitidas, huevo, jamón o pavita, nueces. En almuerzo y cena; pollo, pescado, huevos, arroz, verduras y frutas (variadas).

FASE 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Té negro liviano con leche de almendras, de arroz con omellete con jamón, jamón y huevo bowl pequeño de arándanos y semillas de zapallo.	Mateco, 2 galletas de arroz con omellete con jamón y huevo duro	Leche de almendras con cacao amargo omelett e con pavita y bowls de uvas	Infusión con huevos revueltos, puñado de nueces y 1 fruta	Infusión con galletas de arroz y untable de girasol con bowl pequeño de uvas	Infusión con galleta de arroz con mermelada apta y 1 fruta	Infusión con huevos revueltos y kiwi
ALMUERZO	Pollo a la plancha con 3 verduras permitidas hervidas o grilladas	Pescado al horno con arroz, zanahoria hervida y zapallito de tronco	Pastel de pollo y zapallo cabutia	Omelette con panaché de verduras	Pavita al horno con ensalada de rúcula, cherry y zanahoria rallada	Filet a la plancha con limón y curcuma (con pimienta negra) y arroz primavera	Pollo al horno con bastones de papa y tomate al medio con oliva y orégano
MERIENDA	Té verde, con galleta de arroz con mermelada y 1 fruta	Licuado de banana huevos revueltos y 1 fruta	Plato frutal con 2 rollitos de pechuga de pavo y nueces	Mate de coco con galleta de arroz con mermelada apta	Plato frutal con semillas de calabaza, girasol, frutos secos y pasas	Te con leche de almendras galleta de arroz con huevo revuelto	Licuado de frutos rojos con leche de coco y 2 rollitos de jamón con rodajas de ananá.
CENA	Salteado de zapallito, brócoli y zanahoria con arroz yamaní y merluza	Pollo grillado con ensalada de cherry, achicoria y palta.	Fideos de arroz con zucchini y zanahoria salteados con oliva	Merluza arrollada con salsita de tomate apta y tort illa de acelga	Wok de verduras con pollo	Muslitos de pollo y verduras al horno	Milanesa de pescado (empanada con polenta) con pure amarillo (cabutia y zanahoria con oliva)

Si te gusta cocinar encontrarás más recetas elaboradas en el nuestros recetarios.



Rompí el plan ¿qué hago?

Recordá que no se debe romper el plan para nada. En caso de que esto suceda: volvé a empezar desde el día 1 si consumiste gluten, lácteos o azúcar. Si lo que consumiste es otro alimento y no te produjo ningún síntoma, seguí adelante con el plan.

¿Puedo quedarme más tiempo en la fase 1?

Sí, hasta 3 semanas como máximo se puede mantener el plan de eliminación de alimentos. No se recomienda más tiempo, ya que podría afectar la microbiota del sistema digestivo.

Suele pasar que muchas personas se sienten tan bien durante esta etapa que optan por extenderla por unos días.

Y otras que necesitan más tiempo para alcanzar el proceso de curación, dado que mejoran recién en la segunda semana.

La decisión es personal, siempre y cuando se respete el tiempo máximo de 3 semanas y se continúe luego con la segunda fase del plan.



FASE 2



B15[®]

INCLUSIÓN GRADUAL DE ALIMENTOS

FASE 2: DÍA 8 EN ADELANTE

La fase 2 comienza una vez que el aparato digestivo se encuentra mejor y las molestias extradigestivas disminuyen al máximo.

En general, a partir del día 8 la mayoría de las personas comienzan con la reintroducción. Puede que aún sientas una distensión leve o gases sin dolor ni disconformidad. Es normal e igualmente se puede comenzar con la fase 2.

Se reincorporan lentamente los alimentos eliminados en fase 1 para detectar el/los alimentos que te causan molestias.

Alimentos que causan intolerancia: se dejan afuera de tu alimentación durante un tiempo. Una vez que se prueban todos los alimentos, se los vuelve a incorporar uno por uno para confirmar (o no) el hallazgo de intolerancia o descubrir cuál es la dosis tolerable de ese alimento.

Más de 3 intolerancias alimentarias: puede ser que necesites medicación. Consultá con nuestro equipo médico.



¿Cómo se reintroducen los alimentos?

Podés elegir cómo reincorporar los alimentos según tu conveniencia:

OPCIÓN RÁPIDA

Dos alimentos por día, uno en el almuerzo + uno en la cena. Ideal para aquellos que sospechan que el trigo, los lácteos u otros alimentos les hace mal y quieren ir más rápido para confirmarlo.

OPCIÓN PROMEDIO

Un alimento por día en el almuerzo.

OPCIÓN LENTA

Un alimento cada 2 o 3 días. Ideal para aquellos con problemas digestivos crónicos de difícil manejo que no sospechan de intolerancia alimentaria y tal vez necesitan más tiempo para darse cuenta.

Sobre el orden de reincorporación de alimentos

Reglas de la reincorporación de alimentos:

1. Primero agregá los alimentos que más extrañas y aquellos que sabés que no te hacen mal.
2. Usá porciones pequeñas a medianas. Por ejemplo: MANZANA (media) o DÁTILES (dos).
3. No agregues alimentos que no te interesa consumir o que estás seguro que te caen mal. (Luego del plan, una vez que tu digestión esté mejor, podrás volver a darles una oportunidad).
4. Alimentos con sospecha de que te caen mal: dejalos para el final (antes de trigo y lácteos).
5. Si un alimento te hace mal y lo dejaste afuera del programa, volvé a probar este alimento una vez finalizado el plan para terminar de confirmar la intolerancia alimentaria.
6. Avena, lácteos y trigo: dejalos para el final en ese orden, a partir del día 17; son los más inflamatorios y pueden generar síntomas, aún días después de haberlos consumido.

Que tenés que tener en cuenta en su introducción:

- Avena: es un cereal, si consumís arrollada o tradicional se debe remojar unas horas antes de cocinar.
- Lácteos, primero comenzar con productos con poca lactosa o deslactosados, como quesos duros o firmes, yogur o medio vaso de leche deslactosada. Luego agregar productos lácteos con lactosa ejemplo leche común o quesos blandos, como queso crema o ricota. Se realiza de esta manera para poder distinguir si la intolerancia se debe a la caseína, que es la proteína o a la lactosa, que es el hidrato de carbono. Es importante detectar a qué se debe su intolerancia, entonces de esta manera sabrás si lo podés incorporar o no y de qué forma.
- Trigo: comenzar por pan, una rebanada por día. El pan de masa madre tiene menos gluten y se tolera mejor. Luego, pastas, medio plato por día.



Desaconsejamos el consumo diario de azúcar, harinas refinadas, grasas de mala calidad, alimentos altos en sodio, ultra procesados y alcohol, no deberían estar en tu alimentación, salvo en forma esporádica. Ya que son carentes en nutrientes y con el tiempo llevan a un deterioro de la salud.



Si en esta fase comiste un alimento de los que se suele incorporar al final (por ejemplo: trigo, avena o lácteos), durante dos días mantené tu alimentación como antes del imprevisto y luego retomá el plan de reincorporación. Si la inflamación persiste, esperá un poco más a que pase antes de retomar. Ejemplo: incorporaste trigo, avena y lácteos y comenzaste a sentir síntomas digestivos, entonces:

1. Retoma el plan tal como lo venías haciendo ANTES de ese día.
2. Mantenelo así durante dos días enteros o hasta que ya no tengas síntomas digestivos.
3. Continúa reintroduciendo nuevos alimentos dejando para el final esos alimentos como te indicamos.



Ojo con las cantidades de cada alimento

Te aconsejamos comenzar con porciones pequeñas y seguir las indicaciones para evaluar correctamente tu tolerancia a cada alimento. Una vez finalizado el plan, podrás ajustar las cantidades a tu gusto.

En caso de que haya algún antojo, duplicá la cantidad indicada, pero ese día no agregues nada más.

Qué hacer cuando un alimento me cae mal en la reintroducción

Si al reincorporar un alimento este te genera síntomas digestivos o extradigestivos:

1. Retiralo de la dieta.
2. Esperá un lapso de tiempo (horas o días) hasta que se normalice la digestión y se mejoren las molestias.
3. Retoma la reintroducción. Cada alimento que te cayó bien pasa a lista de los permitidos y lo podés seguir consumiendo.

ndo

SUGERENCIAS DE REINTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

PARA AQUELLOS QUE INICIARON EL PROGRAMA CON SÍNTOMAS DIGESTIVOS

	DESAYUNO O ALMUERZO	CENA
DÍA 8	Calabaza (1 taza cocida)	Lechuga (una taza)
DÍA 9	Manzana (media)	Coliflor (una taza)
DÍA 10	Cebolla cocida (media)	Melón u otra fruta (rodaja)
DÍA 11	Espárragos (5 tallos)	Champignones
DÍA 12	Lentejas en paquetes (una taza hervida)	Choclo una mazorca entera
DÍA 13	Repollo de Bruselas (una taza)	Durazno (1 chico)
DÍA 14	Carne roja (un bife)	Dos dátiles
DÍA 15	Producto de harina de mezcla comprada sin lactosa (una rebanada de pan)	Ajo
DÍA 16	Café de filtro (NO instantáneo), sin azúcar	Apio (dos tallos)
DÍA 17	Avena (media taza de alimento cocido)	No agregar nada
DÍA 18	Miel (una cucharada)	No agregar nada
DÍA 19	Yogur sin lactosa, sin azúcar o casero	No agregar nada
DÍA 20	Queso de rallar en el almuerzo	No agregar nada
DÍA 21	Leche descremada	No agregar nada
DÍA 22	Tostada de pan de masa madre	No agregar nada
DÍA 23	No agregar ningún alimento nuevo	No agregar nada
DÍA 24	Queso 1 fetta grande	No agregar nada
DÍA 25	Spaghetti (una porción)	No agregar nada
DÍA 26	No agregar ningún alimento nuevo	No agregar nada

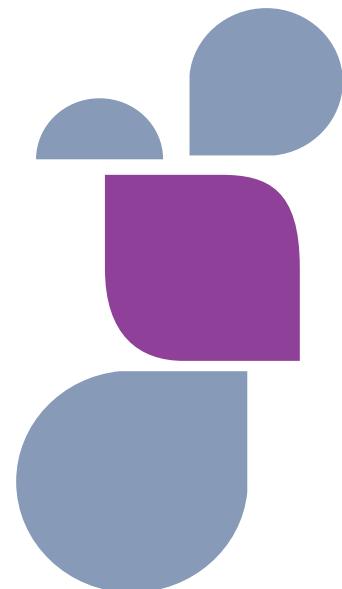
Sugerencia de reintroducción de alimentos para aquellos que comenzaron el programa sin síntomas digestivos

A partir del día 8 comenzá a agregar alimentos de a 1 por día. Podes empezar en el orden que quieras: por ejemplo café, al día siguiente carnes rojas, y luego continuas agregando un alimento por día como cerdo, legumbres, harinas premezcla, amaranto, a consideración, como lo deseas.

A partir del día 17 podrás incluir avena, miel, lácteos y glúten que será lo último

Ejemplo de reintroducción:

- Día 17: avena
- Día 18: miel
- Día 19: yogur sin lactosa, ni azúcar o casero
- Día 20: queso de rallar, 1 cda
- Día 21: leche descremada
- Día 22: tostada de pan de masa madre
- Día 23: no agregar ningún alimento
- Día 24: queso, 1 fetita grande
- Día 25: Espagueti
- Día 26: no agregar ningún alimento nuevo





Día 9 y aún no hay mejoras ¿qué hago?

Si no tuviste mejorías clínicas realiza el test de histamina.

AUTOTEST DE HISTAMINA

- +2 Cefaleas más de una vez por semana.
- +2 Erupciones o picazón en la piel más de una vez por semana.
- +2 Rinitis crónica, sinusitis crónica o asma.
- +1 Distensión abdominal o refl ujo más de una vez por semana.
- +1 Dolores menstruales o musculares. Alteraciones del sueño 2 o más veces en la semana. Algun síntoma de los anteriores al comer alguno de estos alimentos: espinaca, pescado, mariscos, cítricos, tomate, frutos secos, vino, frutilla, palta, quesos curados o fi ambres.

En caso de sumar 6 o más puntos realizar protocolo de histamina:

Se realiza de miércoles a viernes

1. Hacé fase 1 por 3 días sin estos alimentos altos en histamina: maní, pasta de maní, tomate, berenjena, mandarina, naranja, kiwi, limón, frambuesas, frutos secos, vinagre de manzana, tofu, té negro, pescados y mariscos.
2. Si a los 3 días no mejoraron tus síntomas, es probable que sufras intolerancia a histaminas. Consultá a tu médico.
3. Retoma la reintroducción con otros alimentos.

Sugerencias de menú por 3 días protocolo de histaminas

	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Te rooibos con omelett e con jamón, bowl de arándanos y uvas	Mateco con galleta de arroz con huevo revuelto	Leche dorada con galletas de arroz con mermelada de arándanos y banana verde
ALMUERZO	Filet de pavo con papas y cabutia al horno y ensalada de rúcula y semillas de girasol	Bife de carne roja con tort illa de brócoli	Pollo con puré de batata y chauchas
MERIENDA	Arroz con leche de coco	Te de jengibre y galletas de arroz con pasta de girasol	Te de menta con 1 huevo revuelto y 2 rollitos de pavita
CENA	Arepas con pollo y verduras aptas	Bife de carne roja con 1 bowl de rúcula y oliva, 1/3 choclo.	Wok (de verduras permitidas) con fi deos sin Tacc



Sugerencias de snacks de ser necesario:

- Chips de banana (sin azúcar)
- Chips de batata
- Bowl de uvas
- Bastones de zanahoria



En caso de sumar, entre 1 a 5 puntos, realizar protocolo de rescate:

¿Y por qué? Muchas veces estamos tan inflamados que no toleramos algunas harinas y cereales. Pero al mejorar la digestión podemos volver a consumir nuevamente esos alimentos.

Que debes hacer:

1. Suspender por 3 días todos los cereales, harinas y maní. Salvo harina de almendras.
2. Si hay constipación, evaluar con tu facilitador.
3. Si el día 13 lograste mejorías, retoma el plan de reintroducción de alimentos.
4. Si no mejoras consulta con tu médico o con un médico de nuestro equipo para evaluar los pasos a seguir.

Entonces cómo seguir al salir del protocolo de rescate:

- Continuar reincorporando frutas, verduras y proteínas que no estaban en fase 1, luego incorporar cereales, legumbres o harinas derivadas, solo 1 por día, no generar sobrecargas de esos alimentos. Si van a consumir arroz integral, mejor remojar. Muchas veces el arroz blanco frío es más digerible. Después de sumar una harina por vez, podés comenzar con la premezcla, evalúa si es bien tolerada o no, en ese caso se sugiere armar nuestra propia premezcla. Prestar atención si el maíz es bien tolerado, muchas personas no lo toleran.

Para no confundir conviene ir paso a paso, un alimento nuevo por día y registrar.



Sugerencia de menú para los 3 días de protocolo de rescate:

	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Té de menta, panqueque de banana (con harina de almendras, huevo y banana pisada)	Té negro clarito con leche de almendras, omellett e con jamón y aceitunas	Leche dorada huevos revueltos
ALMUERZO	Pechuga de pollo con zapallo, cabutia, papa y zanahorias al vapor con oliva	Zapallito relleno con pollo y verduras apta	Pavita con revuelto de zapallitos
MERIENDA	Leche de almendras con cacao amargo y stevia con merenguitos	Té de menta con pan de almendras	Té de jengibre con limón, 2 rollitos jamón, 1 huevo duro y $\frac{1}{2}$ fruta
CENA	Filet de pescado con tort illa de acelga	Salteado de zanahoria, berenjena y chauchas con merluza a la plancha con hierbas	Pollo al horno y tomates con oliva



Qué hacer con los malestares durante la reintroducción de alimentos:

En caso de que:

- No logres recuperarte del malestar por un alimento que reincorporaste recientemente (aún después de haberlo suspendido).
- No te quedo claro cuáles alimentos te generan disconformidad.
- Sientes que todo te cae mal en la fase 2.



Te recomendamos lo siguiente:

- Volvé un poco atrás en la dieta (a lo que comías hasta antes de agregar el alimento que te causó un malestar)
- Reiniciar la opción más lenta para la reintroducción de alimentos (un alimento nuevo en el almuerzo cada 2 o 3 días).
- Consultar con tu facilitadora

Recordá que es **ESPERABLE** que en la reintroducción aparezca distensión leve o gases (sin disconformidad) Es parte del proceso saludable de la microbiota.





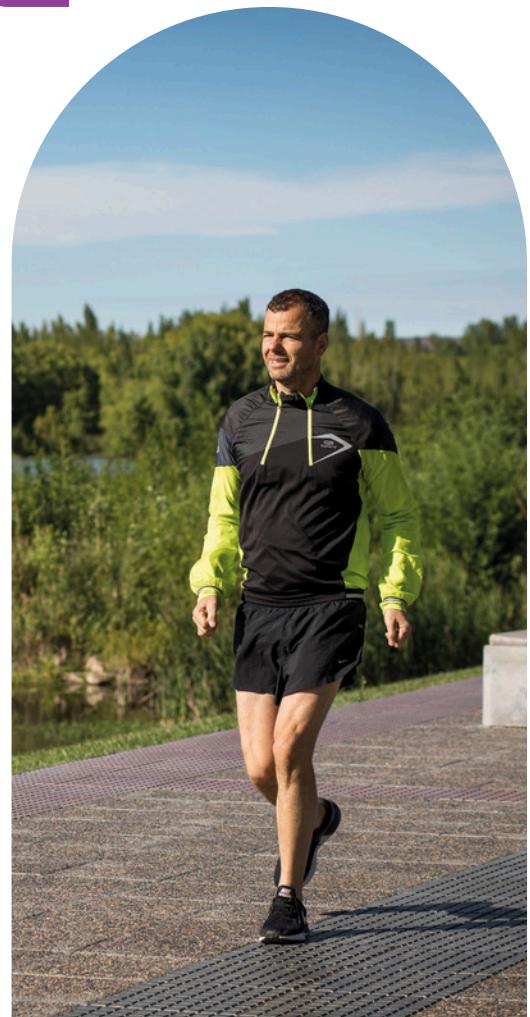
Gestión del estrés

Fase 1
Fase 2
Fase 3

B15®

ACTIVIDAD FÍSICA

B15®



Durante el plan es importante que te muevas todos los días.
Podés continuar con tus rutinas diarias de ejercicio, sea cual fuere.

En fase 1 tal vez tengas menos energía, entonces en ese caso disminuir la intensidad del entrenamiento.

Nuestro plan te propone 2 tipos de ejercicios:

1. Clases de funcional especialmente desarrolladas para nuestro programa.
Cuenta con 8 clases.
2. Caminatas diarias

Recomendaciones:

- Principiantes: si te cuesta caminar, te sugerimos dar vueltas a la manzana y sumar un poco cada día hasta lograr 40 minutos diarios.
- Intermedios y avanzados: caminata enérgica, u otro ejercicio de medio impacto, mínimo 30 minutos por día (antes de las 19 hs) durante 15 días.

Una vez finalizado el plan podrás sumar ejercicios de fuerza y potencia.
(funcional, crossfit, levantamiento de pesas, calistenia, etc).

OPTIMIZACIÓN DEL RITMO CIRCADIANO

Los ritmos circadianos son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario y que responden principalmente a la luz y la oscuridad en el ambiente de una persona.

Para lograr equilibrar los químicos del cerebro y del intestino es importante recuperar el ritmo normal del ciclo vigilia-sueño. Ya que los ritmos irregulares se relacionan con el insomnio, la ansiedad, la depresión, el colon irritable, la obesidad y la diabetes.

Recomendaciones:

- Acostate temprano, lo más cerca posible de la caída del sol.
- Dormir mínimo 7 horas por noche.
- Limita el uso de las pantallas o de luces blancas después de la caída del sol ya que esto influye en la producción de melatonina que es la hormona que ayuda a conciliar el sueño.
- Evalúa quitar los colores a tus dispositivos o usar un filtro de luz azul. Puede ser el uso de lentes con filtro o descargar gratuitamente el programa F.lux en tu computadora.
- Después de cenar, evitá el uso excesivo de dispositivos electrónicos (televisión, tablet, celular).
- Antes de dormir tomate un momento de descanso silencioso o leé un libro.
- Tomá 20 minutos de sol por día por la mañana ya que esto estimula el ritmo circadiano y aumenta la vitamina D, necesaria para el intestino y para la producción de ciertas hormonas y neurotransmisores.



MEDITACIÓN/ORACIÓN

La meditación tiene beneficios indiscutidos en la salud cerebro-intestinal. Sus ventajas son acumulativas en el tiempo por eso es posible que no lo notes de inmediato.

Igualmente, te recomendamos que mantengas la rutina de meditación de 10 minutos todos los días durante al menos 15 días, en el momento que te resulte mejor realizarla (idealmente, cuando sientas estrés o agotamiento para aprovechar la sensación de bienestar).

Comenzá con la meditación más sencilla de escaneo corporal y luego podrás variar en caso de preferirlo.

B15®



Tomate tiempo para poder sentarte en una silla o sobre una almohadón en el suelo, en un cuarto tranquilo y sin interrupciones, donde puedas seguir la guía propuesta de cada audio.

[IR AL ENLACE](#)

Otras recomendaciones para mejorar tu calidad de vida

ELEGÍ LAS QUE MÁS TE GUSTEN:

Gratitud

Agradecer todas las mañanas o todas las noches por tres cosas positivas que te hayan sucedido en el día, enfocándote en las cosas que sí tenés: techo, alimentos saludables, vida, afectos, momentos agradables del día (¡siempre los hay!).



Rutina matinal de bienestar personal

Para empezar bien el día, te recomendamos generar una rutina con, por ejemplo, dos minutos de respiraciones o de meditación, seguidos de dos a cinco minutos de movimientos corporales o estiramientos y dos minutos de una actividad que te guste, como leer una página de un libro, realizar aficiones o simplemente estar en silencio.

Bienestar por los demás

Una llamada, un halago, un abrazo, un regalo, ayuda física o espiritual. Lo que sea desinteresada y para otra persona.



Vida social

Reunite todas las semanas con amigos o seres queridos de manera presencial, telefónica o por zoom.

Contacto con la naturaleza

Salí a dar un paseo para ver la naturaleza. Puede ser prestar atención a los árboles de la ciudad o apoyar los pies en el césped de una plaza.

Descanso durante el día

Tomate una pausa a media tarde para cortar el trajín del día. Descanso horizontal o siesta de 20 a 40 minutos. O una pausa mental sin celular.

Duchas frías

Esta práctica estimula el nervio vago (el componente principal del sistema nervioso que controla las funciones y actos involuntarios de nuestro cuerpo) y mejora el estado anímico. En la ducha, podés terminar con 30 segundos de agua fría o mojart e la cara dos veces por día.



Cantar o bailar todos los días

Elegí canciones alegres y date el gusto sin que te dé vergüenza.

Respiraciones controladas

Son fundamentales para relajar la mente. Te recomendamos realizar la siguiente técnica: Inspirar en forma profunda y una vez que los pulmones parecen estar llenos, inspirar un poco más y otro poco más, luego se larga el aire con una espiración prolongada. Esto se repite 5 minutos por día.



Grounding

Caminar sin calzado por el pasto sin medias, solo la piel en contacto con el verde.

Conexión con los propios deseos

A veces seguimos una inercia sin realmente darnos cuenta de si eso es lo que queremos. Escribí cómo te gustaría sentirte todos los días y hacia dónde querés ir. Y elaborá un paso a paso para lograrlo.



SUPLEMENTACIÓN (OPCIONAL)

PREBIOTICO - SO GUT:

Prebióticos, suplemento recomendado desde fase 1 para pacientes con constipación, diarreas, colón irritable, inflamación abdominal.

Forma de administración: 1 cápsula antes del desayuno y otra antes del almuerzo



Los medicamentos deben ser indicados y supervisados por un médico. No nos responsabilizamos por su uso incorrecto.

Nota: Para un estado de salud digestiva óptima los niveles de vitamina D deben mantenerse por encima de 30. Hablá con tu médico para un dosaje en sangre y una eventual reposición.

SUPLEMENTACIÓN (OPCIONAL)

MAGNESIO

Suplemento recomendado desde el dia 1 para pacientes con los siguientes síntomas: insomnio, ansiedad, contracturas, dolores de cabeza, fatiga crónica, dolores articulares o musculares, constipación.

CONTRAINDICADO En diarrea crónica o tendencia a la diarrea, miastenia gravis, insuficiencia renal.

- Magnesio óxido o citrato (marca GEONAT): 400 a 500 mg después de cenar.
- Cloruro de Magnesio: una cucharada en un vaso de agua, a la mañana en caso de constipación.

Posibles efectos adversos: diarreas, náuseas, molestias digestivas.

Antes de incorporarlo consulta con tu médico. Cada participante es responsable de evaluar si incorporar o no considerando su uso y contraindicaciones.

Los medicamentos deben ser indicados y supervisados por un médico. No nos responsabilizamos por su uso incorrecto.

Nota: Para un estado de salud digestiva óptima los niveles de vitamina D deben mantenerse por encima de 30. Habla con tu médico para un dosaje en sangre y una eventual reposición.





FASE 3



B15[®]

Fase 3 – El después: el hábito que te transforma



El final feliz no es solo la desaparición de los síntomas. Es mucho más: es recuperar tu energía, tu claridad mental y volver a habitar tu cuerpo con confianza.
Es sentirte bien todos los días, con el intestino en condiciones, libre de inflamación, sin adicciones alimentarias, y con una verdad reveladora: sabés con certeza qué alimento te hace mal.
Y ahora que lo sabés, no volvés a ser el mismo.

El objetivo de esta fase es claro:

Instaurar un hábito real y duradero d e alimentación saludable.

¿Cómo se logra? Con repetición.

El reseteo ya te dio eso: 15 días de práctica diaria, comiendo como tu cuerpo realmente necesita.

En ese tiempo, tu microbiota se reorganiza, tu cerebro se reprograma, y el hábito empieza a instalarse.

Pero ojo: es un hábito frágil.

Cada cumpleaños, reunión o antojo va a intentar empujarte de nuevo al viejo patrón.

Por eso es clave entender esto:

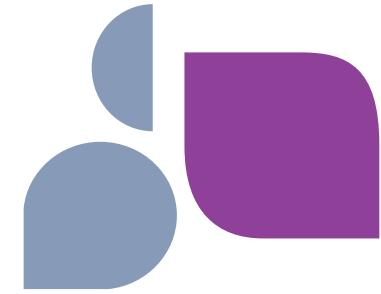
Después del reseteo, tu cuerpo elige por default lo que le hace bien: Un plato lleno de vegetales coloridos, proteínas limpias, grasas saludables. Sí, también hay lugar para un poquito de arroz, pan o polenta. Y los permitidos... claro que sí, pero solo como excepción.

Un permitido sí. Dos no.

¿Qué significa esto?

Que cuando te das un permitido (una porción de torta, una pizza, un alfajor), tu cerebro se activa, y en las horas siguientes probablemente te pida más. No es hambre. Es adicción.

Fase 3 – El después: el hábito que te transforma



Con esta información, ya sabés lo que tenés que hacer: Estar preparado. Resistir ese segundo permitido. Porque si lo tomás, es muy probable que pierdas el hábito. Y si eso pasa, tranquilo. No es el fin. Solo tenés que suspender ese alimento unos días hasta que pierda fuerza, y volver al hábito.

No todos los permitidos son iguales.

Si descubriste que tenés una intolerancia real a algún alimento, ese “permitido” puede no ser viable.

Porque a veces ni una sola exposición es tolerable: los síntomas aparecen rápido, son molestos y te sacan de eje.

Entonces, tus permitidos van a tener que ser con alimentos que no te generen síntomas. Y está bien. Lo importante es que lo sabés, lo entendiste y lo elegís.

¿Y ahora qué como, Doc?

La pregunta de siempre:

¿Cuál es la alimentación ideal para vivir más años y no enfermarme?

La respuesta es simple: Comé para tu microbiota.

Basado en el estudio multicéntrico American Gut Project, la alimentación que más protege tu intestino (y tu salud mental, tu energía y tu longevidad) es esta:

- 30 plantas distintas por semana: frutas, verduras, legumbres, semillas, frutos secos y especias.
- Lo más colorido posible: cada color representa un polifenol diferente.
- Un alimento fermentado por día: kéfir, chucrut, kimchi, kombucha, etc.
- Lácteos con moderación: no más de una rodaja de queso o un yogur al día.
- Carne roja, máximo 3 veces por semana.
- Cero ultraprocesados y refinados: afuera los paquetes, los juguitos, los INS 34, los colorantes, emulsionantes, harinas y azúcares blancos. No nutren. Destrozan.

Fase 3 – El después: el hábito que te transforma

¿Querés seguir bajando de peso?

Entonces tu camino es la alimentación low carb:

Baja en carbohidratos refinados, rica en vegetales, proteínas y grasas buenas.

Reseteaste. Aprendiste. Volviste a vos.

Ahora tenés las herramientas. El conocimiento. La experiencia en tu cuerpo.

Y un nuevo estándar de salud que no vas a querer soltar nunca más.



B15[®]



¡Te deseamos todo el éxito y te damos la bienvenida a esta nueva calidad de vida!

Dr. Facundo Pereyra y todo el equipo B15®.