

RETO 5MER

EL RETO DEL AYUNO

LISTA DE PROTEINAS

- 10 huevos
- 8 huevos de codorniz
- 4 alitas de pollo
- 200 gramos costilla de res
- 380 gramos costilla de cerdo
- 400 gramos de punta de anca
- 400 gramos de pierna o perril de pollo

LISTA DE GRASAS

- 9 cucharadas de queso parmesano (90 gramos)
- 80 gramos de queso doble crema o de tu gusto, pero graso
- 210 gramos de chicharrón natural o panceta o tocino o bacon
- 2 cucharadas de crema agria o queso crema (20 gramos)
- Mantequilla de vaca 100% de pastoreo
- Aceite de oliva extra virgen
- 400 gramos de aguacate

RETO 5MER

EL RETO DEL AYUNO

LISTA DE VEGETALES

- 400 gramos de pepino
- 175gramos de cebolla
- 200 gramos de apio en rama
- 20 gramos de ajo
- 125 gramos de espinacas
- 500 gramos de tomate rojo
- 400 gramos de lechuga romana
- 195 gramos de cebollín o cebolla larga
- 120 gramos de pimentón
- 300 gramos de tomate Cherry
- 50 gramos de cebolla roja
- 80 gramos de espárragos o champiñones o zuquini

RETO 5MER

EL RETO DEL AYUNO

ESPECIES Y OTROS

- Sal rosada del Himalaya
- Orégano
- Albahaca
- Tomillo
- Romero
- Laurel
- Pimienta
- Perejil
- Cilantro
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Limón
- Vinagre de sidra de manzana
- Limón
- Café
- Té



AQUÍ HACEMOS ESTOS 5 DIAS MUCHO MAS SENCILLOS, ASI DEBE SER TU VIDA

Antes de iniciar te voy a dar la base de alguna de las preparaciones que vas a utilizar en varios días de los menús, de una manera fácil para demostrarte que construir salud puede ser tan sencillo como te lo propongas, esto lo puedes hacer el día después que compres la lista de alimentos para iniciar el reto y dejar todo listo. Optimiza tu vida, aquí te demuestro que si se puede lograr

Vas hacer UN CONSOME CON PROTEINAS, ENSALADA BASE, ADEREZO PARA LA ENSALADA Y PASTA NATURAL DE TOMATE, que dejaras en tu nevera y lo utilizaras cuando lo requieras

CONSOME LA ESENCIA DE VARIAS RECETA

- 150 a 200 gramos de costilla de res, sazonadas a tu gusto
- 380 gramos de costilla de cerdo, sazonadas a tu gusto
- 3 a 4 alas de pollo con piel, sazonadas a tu gusto
- 135 gramos de cebollín entero
- 120 gramos de pimiento entero
- 100 gramos de apio en rama entero con hojas
- 160 gramos de tomate entero
- 125 gramos de cebolla entero
- 1 ramillete de perejil (entero y lo puedes amarrar con un hilo para que no se deshaga dentro del agua)
- 1 ramillete de cilantro (entero y lo puedes amarrar con un hilo para que no se deshaga dentro del agua)
- Salpimienta

PREPARACIÓN CONSOME

- 1. En una olla grande, con agua (recuerda que te deben salir mínimo 3 tazas para guardar en tu nevera) pones a fuego moderado la costilla de res, cerdo, (las alas aun no van por que estas se cocinan con facilidad)
- 2. Seguido, limpias el pimentón y llevas a la olla en pedazos enteros
- 3. Partes el tomate, cebolla, cebollín, rama de apio en pedazos grandes, para que después sea fácil de retirar
- 4. El cilantro y perejil se dejan para el final
- 5. Salpimientas al gusto y dejas que se cocine por 1 hora y 20 minutos, debes estar revolviendo
- 6. Pasado este tiempo agregas las alas, revuelves, salpimientas una vez más y dejas que se cocinen las alas por 20 minutos más o el tiempo que consideres necesario para que estén en el punto
- 7. Antes de apagar añades las ramas completas de cilantro y perejil, tapas y apagas para que con el vapor suelte los aromas y el caldo coja gusto
- 8. Dejas conservando entre 10 a 15 minutos y pasado este tiempo
- 9. Retiras todos los vegetales enteros y te ayudas con un colador para retirar cualquier residuo de vegetal así te queda el consomé potente de grasa y sabor
- 10. Y todas las proteínas precocidas para utilizar durante estos días siguientes
- 11. Guardas en tu nevera el consomé y las proteínas distribuidas en refractarias por días según las recetas

RECETA DE ENSALADA BASE

- 80 gramos de lechuga cortado en trozos
- 25 gramos de espinacas cortada en trozos
- 80 gramos de aguacate o palta
- 40 gramos de tomate cherry o normal
- 80 gramos de pepino picado a la juliana
- 20 gramos de apio en rama, solo el tallo picado en cuadritos
- 10 gramos de cebolla roja picada a la juliana (opcional)

PREPARACIÓN ENSALADA

1. En un tazón colocas todos los vegetales
2. Bañas con el aderezo que tienes en tu nevera

ADEREZO PARA LA ENSALADA

- 20 a 25 ml. vinagre balsámico o vinagre de sidra de manzana
- 150 ml. De aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de perejil
- Sal pimienta

PREPARACIÓN ADEREZO PARA ENSALADA

1. En una licuadora o procesadora llevas
2. El aceite de olivas extra virgen, perejil, vinagre de sidra de manzana, sal y pimienta
3. Licuas hasta que todo se incorpore y llevas en un recipiente de vidrio a la nevera
4. Y utilizas este mismo aderezo durante los 5 días para tus ensaladas

RECETA SALSA DE TOMATE CASERA

- 4 a 5 tomates (500 gramos)
- 1 (8 gramos) ajo finamente picado
- Mantequilla de vaca 100% de pastoreo
- Orégano
- Albahaca finamente picada
- Salpimienta

PREPARACIÓN SALSA DE TOMATE CASERA

- 1. Pela y parte a la mitad los tomates
- 2. En una sartén, con mantequilla (una buena cantidad) y bien caliente, vierte el ajo
- 3. Pasados 2 a 3 minutos, añade los tomates
- 4. Deja que se cocine todos unos 15 minutos, con la tapa puesta para que se cocinen más rápido
- 5. Pasado este tiempo, aplasta el tomate con un tenedor
- 6. Añade hojas de albahaca y orégano
- 7. Revuelve, agrega sal y pimienta
- 8. Retira del fuego, si ves que aún le falta triturar más porque con el tenedor no fue suficiente
- 9. Lleva a una licuadora o procesadora y termina de triturar
- 10. Deja que se enfríe, embaza en un recipiente de vidrio y lleva a la nevera