



AUTOINMUNE

PLAN NUTRICIONAL

ÍNDICE

Lunes	3
Martes	4
Miércoles	5
Jueves	6
Viernes	7
Sábado	8
Domingo	9
Recuerda estos datos	10

Alimentos reales

Carne	13
Vísceras	13
Pescados frescos	13
Grasas de calidad	14
Alimentos fermentados	14
Hortalizas crucíferas	15
Hortalizas de colores	15
Vegetales de hoja verde	15
Raíces	16
Hierbas y condimentos naturales	16

Alimentos no permitidos

Azúcar y endulcorantes	18
Gluten	18
Frutos secos y mantequilla de frutos secos	19
Cereales y granos sin gluten	19
Semillas	19
Legumbres (Menestras)	19
Solanáceas	19
Al mes de culminar la dieta	20



LUNES

DESAYUNO | 7:30 am

Pan de yuca

Relleno con 2 cucharadas de sangrecita.
1 taza de infusión de diente de león.

SNACK | ½ mañana

1 durazno con cáscara

ALMUERZO | 1:00 pm

Ceviche de caballa

2 tazas de ensalada de vainitas, zanahoria y brócoli cocidos, aliñar con 1 cucharadita de aceite de oliva. Camote al horno con cáscara. Chilcano con caldo 2.0.

SNACK | ½ tarde

1 taza de chilcano

CENA | 7:00 pm

Crema de verduras

Caldo de huesos.



MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

Pejerrey frito en coco ghee

1 tajada de pan autoinmune de Twins Café o tacos.
Mantecoco.

SNACK | ½ mañana

Aceitunas negras o verdes

ALMUERZO | 1:00 pm

Lomo de pasturas

Con brochetas de verduras (Cebolla blanca, coliflor y zucchini a la plancha), acompañar con puré de mashua (Usar coco ghee)

SNACK | ½ tarde

½ taza de chips de zucchini

CENA | 7:00 pm

Pechuga de pavo a la plancha

Acompañado con verdura cocida. 1 yuca mejorada.



MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

2 tajadas de jamón artesanal

Con zucchini y germinado de alfalfa aliñados con aceite de oliva. 1 camote chico al horno.

SNACK | ½ mañana

Una granada

ALMUERZO | 1:00 pm

Cuy al horno

½ taza de tallarines de zucchini con un corazón de alcachofa cocido y brócoli, aliñar con una cucharadita de aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

1/4 de palta

CENA | 7:00 pm

½ taza de zucchini relleno

De carne molida, pimienta, cebolla y champiñones al horno, acompañar con chucrut.



JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

Batido

1 taza de leche de coco con 2 medidas de colágeno, un puñado de frutos rojos y 1 cucharadita de coco ghee.
2 tajadas de racacha cocida.

SNACK | ½ mañana

1 pera con canela

ALMUERZO | 1:00 pm

Ceviche de bonito

Acompañar con ½ yuca chica. 1 taza de ensalada (Caigua rallada, betarraga rallada, pepino y apio) aliñar con limón y ½ taza de vainitas cocidas.

SNACK | ½ tarde

1 taza de té rooibo y coco en cuadritos

CENA | 7:00 pm

Yogur de coco

Con una medida de colágeno y fruta. Caldo 2.0



VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

Pollo de corral a la plancha

Con sarza criolla y patacones (Usar coco ghee).
1 taza de extracto de lechuga, apio, pepino, perejil y limón.

SNACK | ½ mañana

1 taza de kiwi picado

ALMUERZO | 1:00 pm

1 presa de cordero en guiso

Acompañar con ½ taza de locro de zucchini y macre sin leche (Usar caldo 2.0). 1 taza de ensalada de lechuga romana, cebolla blanca, zanahoria rallada y ½ taza de espárragos cocidos con limón. Tocosh.

SNACK | ½ tarde

Chips de kale rociados con coco ghee

CENA | 7:00 pm

Lomo de cerdo a la plancha

Acompañar con 2 corazones de alcachofa rellenos de espinaca y champiñones al horno.



SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

Hígado encebollado

Con col rizada y coco ghee. 1 taza de infusión de té verde.

SNACK | ½ mañana

1 taza de caldo de huesos

ALMUERZO | 1:00 pm

Cau cau de mondongo

Con cúrcuma y zucchini en cuadritos. 1 ½ taza de ensalada de zanahoria rallada, apio, col morada y germinado de alfalfa. 1 vaso de limonada.

SNACK | ½ tarde

Chifles de plátano verde con coco ghee

CENA | 7:00 pm

Caldo 2.0



DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

Sardina al olivo

Camote al horno. 1 taza de infusión de canela.

SNACK | ½ mañana

1 porción pequeña de arándanos

ALMUERZO | 1:00 pm

Huevera frita en coco ghee

Acompañar con locro de oca (Usar caldo 2.0). 1 taza de ensalada fresca de lechuga con rabanito, aliñar al gusto.

SNACK | ½ tarde

Bolitas de coco con cacao

CENA | 7:00 pm

Yogur de coco

Con una medida de colágeno y fruta. Caldo 2.0



RECUERDA ESTOS DATOS

- 01** **La porción de proteína animal** (Pescado, carne, pollo, etc.) debe ser aproximadamente del tamaño de la palma de la mano.
- 02** **Se puede tomar caldo de huesos** a libertad si desea saciedad
- 03** **A las ensaladas** se le puede agregar limón, aceite de oliva o sal al gusto.
- 04** **Se puede endulzar las infusiones y refrescos** (Limonada, chicha morada, etc.) con stevia.



RECUERDA

ESTOS DATOS

- 05 Papa, yuca o arroz mejorado:** Cocer, dejar enfriar en refrigerador al menos 12 hrs y luego recalentar a temperatura moderada.
- 06 Patacones:** Se fríe plátano verde en trozos, luego se aplasta y se vuelve a freír.
- 07 Se sugiere que los snacks** a media mañana sean frutas y a media tarde proteína o grasa buena.
- 08 En la cena se puede repetir el almuerzo** pero sin carbohidratos (menestra, plátano o arroz).



ALIMENTOS REALES

ALIMENTOS REALES



CARNE

- Aves
- Cerdo
- Vaca
- Cordero
- Animales de caza silvestre

VÍSCERAS

- Hígado
- Mollejas
- Mondongo
- Corazón
- Patitas
- Sangrecita

* Idealmente carnes y vísceras de animales alimentados con pasto

- Caldo de huesos

PESCADOS FRESCOS

De preferencia oscuros:

- Jurel
- Pejerrey
- Bonito
- Caballa

No de piscifactoría:

- Salmón
- Tilapia
- Trucha

GRASAS DE CALIDAD

- Ghee
- Cocoghee
(El ideal, combinados en proporción ½)
- Manteca de animales de pastura
- Aceite de coco
- Oliva extravirgen
- Palta
- Aceitunas



ALIMENTOS FERMENTADOS

Bacterias saludables en intestino, importantes para una buena salud:

- | | | |
|------------|------------------|----------|
| • Chucrut | • Yogur de coco | • Kvas |
| • Kimchi | • Kéfir de cabra | • Kéfir |
| • Kombucha | • Yogur de cabra | • Tocosh |



VEGETALES ORGÁNICOS

HORTALIZAS CRUCÍFERAS

- Beterraga
- Brócoli
- Calabaza
- Col
- Col china
- Col de bruselas
- Col rizada (Kale)
- Coliflor
- Nabo
- Repollo
- Rábano
- Zanahoria
- Zapallo
(Butternut, loche, macre, etc.)



HORTALIZAS DE COLORES

Brócoli, col, rúcula, etc.

VEGETALES DE HOJA VERDE

Acelga, lechuga, etc.

- Algas
- Hoja de Stevia (Cantidad moderada)
- Sal de maras
- Vinagre de manzana
- Coco aminos (En lugar de sillao)
- Frutas (Entera o en cuadraditos, evitar jugos de frutas)

RAÍCES

- Oca
 - Yuca
 - Ñame
 - Olluco
 - Camote
 - Mashua
 - Racacha
- * Cuidado en pacientes con prediabetes e insulinoresistencia

HIERBAS Y CONDIMENTOS NATURALES

Evitar condimentos etiquetados como “mezclas de especias” que pueden contener compuestos como gluten.





ALIMENTOS
NO PERMITIDOS

NO PERMITIDOS



- Maíz, soya y cualquier derivado *
- Productos lácteos *
- Comida chatarra y alimentos procesados, aditivos alimentarios (Colorantes, saborizantes o conservantes artificiales) y aceite vegetales refinados. *
- Huevos
- Alcohol, chocolate, cacao y café
- AINES (Aspirina, ibuprofeno y naproxeno)

AZÚCAR Y ENDULCORANTES *

- | | |
|-------------|--|
| • Dextrosa | • Algarrobina |
| • Panela | • Maltodextrina |
| • Chancaca | • Jarabe de maíz rico en fructosa |
| • Miel | • Azúcar de palma de coco |
| • Aspartame | • Alcoholes de azúcar: Cilitol, sorbitol, eritritol y maltitol |
| • Sacarosa | |
| • Sucralosa | |
| • Fructosa | |

GLUTEN *

Avena, cebada, centeno y trigo



FRUTOS SECOS Y MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

- Maní
- Nueces
- Pecanas
- Castaña
- Pistachos
- Cashews

CEREALES Y GRANOS SIN GLUTEN

- Avena
- Amaranto
- Cañihua
- Mijo
- Kiwicha
- Quinua
- Arroz blanco e integral



SEMILLAS

Chía, linaza, ajonjolí, girasol, sésamo, comino, mostaza, anís, calabaza y canola

LEGUMBRES (MENESTRAS)

Alverjitas, frejoles, garbanzos, guisantes, habas, judías, pallares y lentejas

SOLANÁCEAS

Tomate, pimienta, papa, berenjena, pimentón, ají, pimienta cayena, ají panca y pepino dulce



ALMES DE CULMINAR LA DIETA

Se puede insertar sólo 1 alimento no permitido por 2 a 3 veces al día, esperar 3 días (No comerlo durante ese tiempo) y evaluar reacción.

Luego se puede volver a insertar otro alimento y así sucesivamente. Si se produce alguna reacción no volvera comerlo.

Se sugiere **no insertar los alimentos con asterisco.** *

