



INCLUSIVO

PLAN NUTRICIONAL

ÍNDICE

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

Alimentos reales

Proteína estructura	13
Grasa buena	14
Probióticos	15
Prebióticos	15
Vegetales orgánicos	16
Vegetales del mar	17
Germinados	17
Hierbas y condimentos	17
Hierbas para infusión	17

Alimentos con los que debes tener precaución

Almidón resistente	19
Carbohidratos azúcares	19

Alimentos que debes evitar	20
----------------------------	----



LUNES

DESAYUNO | 7:30 am

Pota, anchoveta o sardina

Con tomate y cebolla rociado con aceite de oliva. ½ taza de papa mejorada. 1 taza de infusión.

SNACK | ½ mañana

1 puñado de fresas

ALMUERZO | 1:00 pm

Estofado de pollo con pimiento

Acompañar con ½ taza de menestra (Frejol, pallar o habas verdes). Ensalada de brócoli cocida, lechuga y col rizada. Refresco o infusión.

SNACK | ½ tarde

Palta

CENA | 7:00 pm

Recalentado del almuerzo

Acompañar con ensalada fresca.



MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

2 huevos revueltos

Con espinaca y zucchini rallado. 1 cucharadita de coco ghee. 1 taza de cañihua.

SNACK | ½ mañana

1 pera

ALMUERZO | 1:00 pm

Pescado frito en aceite de coco

Acompañado con yuca mejorada y ensalada de tomate, rabanito, pepinillos y apio finamente picado.
Refresco o infusión.

SNACK | ½ tarde

Puñado de sachá inchi, macadamia o nueces activadas

CENA | 7:00 pm

Crema de espárragos o apio

Y poro con caldo de huesos 2.0.



MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

Hígado encebollado

Cebolla blanca, pimienta y tomate (Usar 1 cucharada de coco ghee). ½ taza de yuca mejorada. Infusión.

SNACK | ½ mañana

Puñado de arándanos

ALMUERZO | 1:00 pm

Guiso de vainitas con carne

Ensalada de espinaca, apio y pimienta. Plátano verde frito o patacones. Refresco o infusión.

SNACK | ½ tarde

Aceitunas

CENA | 7:00 pm

Lomito de atún

Con arroz de coliflor.



JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

Huevera frita en coco ghee

Acompañada con cebolla y champiñones salteados.
½ camote.

SNACK | ½ mañana

1 granada

ALMUERZO | 1:00 pm

Chanfainita o hígado frito

Acompañado con papa mejorada y ensalada de col morada, lechuga, alcachofa con chucrut.
Refresco o Infusión.

SNACK | ½ tarde

Chocolate endulzado con stevia

CENA | 7:00 pm

Caldo de gallina

Con kion, verduras y huevo (Usar caldo de huesos 2.0).



VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

Patacones

Jugo verde (Apio, espinaca, kion, aloe vera o nopal y zumo de limón) con 1 medida de colágeno o 1 medida de nopal.

SNACK | ½ mañana

Puñado de frambuesas con leche o yogur de coco sin azúcar

ALMUERZO | 1:00 pm

Gallina negra guisada con verduras chinas

Con holantao, frejol chino, kion, pimienta y col china.
½ taza de arroz integral mejorado. Refresco o infusión.

SNACK | ½ tarde

Puñado de frambuesas con leche o yogur de coco sin azúcar

CENA | 7:00 pm

Anticucho

Con ensalada de repollo y zanahoria rallada.



SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

Morcilla

Camote mejorado y vegetales cocidos aliñados con aceite de oliva.

SNACK | ½ mañana

1 lima

ALMUERZO | 1:00 pm

Asado de cordero

Acompañado con yuca mejorada y ensalada de brócoli, lechuga, tomate y pepinillo.
Refresco o infusión.

SNACK | ½ tarde

1 vaso de kéfir o kombucha

CENA | 7:00 pm

Crema de verduras

Con caldo de huesos 2.0.



DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

Chicharón

Con zarza de cebolla criolla (Usar aceite de olivo).
½ taza yuca mejorada. 1 taza de café.

SNACK | ½ mañana

Puñado de castañas y chocolate

Endulzado con stevia.

ALMUERZO | 1:00 pm

Ceviche

Acompañado con camote mejorado. Sudado de pescado.
Refresco o infusión.

SNACK | ½ tarde

Puñado de castañas y chocolate

Endulzado con stevia.

CENA | 7:00 pm

Tortilla de frejol chino

Con pollo deshilachado (Usar coco ghee).



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 Frutos secos activados:** Remojar de 10 a 12 hrs en agua a temperatura ambiente con sal de maras.
- 08 Se sugiere que los snacks** a media mañana sean frutas y a media tarde proteína o grasa buena.
- 09 En la cena se puede repetir el almuerzo** pero sin carbohidratos (menestra, plátano o arroz).



ALIMENTOS REALES

ALIMENTOS REALES



PROTEÍNA ESTRUCTURA

• Carnes y vísceras

- Res
- Cordero
- Cabrito
- Pato
- Cerdo
- Gallina
- Pollo
- Pavo
- Corazón
- Bofe
- Mondonguito
- Hígado
- Sangrencia
- Etc.

• Carne silvestre

- Cuy
- Conejo
- Alpaca
- Venado
- Sajino
- Avestruz
- Llama
- Tortuga
- Lagarto
- Cupte
- Zamaño

* Idealmente carnes y vísceras de animales alimentados con pasto

• Huevos

Gallina o codorniz de corral

- Caldo de huesos
- Queso de cabra

GRASA BUENA

- **Para freír**

- Ghee
- Coco ghee
(El ideal, combinados en proporción ½)
- Manteca de animales de pastura

- **Para ensalada**

- Aceite de oliva extra virgen
- Mayonesa casera

- **Harina de coco:**

Pan y crepé

- Leche de coco

- **Pescado**

De preferencia oscuros:

- Jurel
- Sardina
- Pejerrey
- Anchoveta
- Bonito
- Caballa

No de piscifactoría: Salmón, tilapia y trucha

- Palta

- Aceituna negra o verde

- Pasta pura de cacao



- **Chía y linaza**

Remojarlos en agua y sal de maras la noche previa

- **Frutos secos**

No consumir más de 2 puñados a la semana porque tienen omega 6

Se recomiendan: Macadamias



PROBIÓTICOS

Bacterias saludables en intestino, importantes para una buena salud:

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

PREBIÓTICOS

Alimento de probióticos:



Espárrago



Cebolla



Ajo



Alcachofa



VEGETALES ORGÁNICOS

- Acelga
- Alcachofa
- Apio
- Arúgula
- Berenjena
- Berros
- Brócoli
- Bulbos de hinojo
- Caigua
- Calabaza
- Cebolla
- Cebollita rabo
- Champiñones
- Col china
- Col de bruselas
- Col rizada (kale)
- Coliflor
- Culantro
- Espinaca
- Espárragos
- Frejol chino
- Holantao
- Huacatay
- Kion
- Lechuga
- Limón
- Nabo
- Pak choi
- Palmito
- Pepinillos
- Pepino
- Perejil
- Pimiento
- Poro
- Portobello
- Rabanito
- Repollo
- Salvia
- Tomate
- Vainitas
- Zanahoria
- Zucchini

VEGETALES DEL MAR

- Cochayuyo
- Wakame
- Murmunta
- Algas
- Yuyo
- Nori

GERMINADOS

- Afla
- Girasol
- Ajonjolí
- Chía

HIERBAS Y CONDIMENTOS

- Cilantro
- Orégano
- Tomillo
- Romero
- Perejil
- Albahaca
- Salvia
- Hierbabuena
- Kion
- Ajo
- Cúrcuma
- Pimienta negra
- Pimienta cayena

HIERBAS PARA INFUSIÓN

- Uña
- Menta
- Cedrón
- Hierbaluisa
- Diente de león
- Toronjil

Relajantes: Manzanilla, valeriana y tilo

¡RECUERDA!

**Los refinados sin fibra,
crean enfermedad**





ALIMENTOS CON LOS
QUE DEBES TENER
PRECAUCIÓN

PRECAUCIÓN

ALMIDÓN RESISTENTE

- Papa, yuca y camote mejorados
- * Cocerlo, dejar enfriar en la refrigeradora por al menos 12 hrs y luego recalentar

CARBOHIDRATOS AZÚCARES

• Frutas

- Granada
 - Durazno
 - Lima
 - Pera
 - Kiwi
 - Berries: Frambuesas, fresas y arándanos
 - Aguaymanto
 - Plátano verde (½ taza)
- * Comer entera o en cuadraditos, de preferencia un puñado o una unidad

• Granos

- Menestras: Frijol, pallar, lentejas, habas, alverjita, garbanzo, etc.
 - Arroz Integral
 - Quinua
 - Kiwicha
- * Los granos deben ser remojados en agua y sal de maras la noche previa a cocinarlos
- Tubérculo: Olluco, oca, racacha, maca, etc.
 - Zapallo: Butternut, loche, macre, etc.





ALIMENTOS QUE
DEBES EVITAR

EVITA

- Azúcar, chancaca, algarrobina y panela
- Productos con harina refinada o “fortificada”
- Gaseosas, cerveza, alcohol, extractos, bebidas envasadas y jugos
- Arroz blanco, fideo blanco y hojuelas de maíz
- Almidones, chuño, féculas y lácteos
- Maíz transgénico y soya



- **Gluten**
 - Trigo (Pan pita, tostada integral, galleta light o integral, fideos integrales, etc.), avena, cebada, centeno.



GRASAS MALAS

- **Aceites vegetales refinados**

- Girasol
- Maíz
- Soya
- Canola

- Margarinas

- Mantecas vegetales hidrogenadas

- Mayonesas comerciales

- **Endulcorantes**

Maltodextrina, sucralosa, fructosa, sacarosa, aspartame y dextrosa

