



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

Batido energético

Leche de coco (200 ml), berries con chía activada. Agregar 1 medida de nopal y 1 o 2 cucharadas de coco ghee.

SNACK | ½ mañana

1 durazno

ALMUERZO | 1:00 pm

Bonito sellado a la plancha

Ensalada de vegetales salteados (Brócoli, zucchini y vainitas) acompañado de palta aliñada con aceite de oliva y 1 cucharadita de caldo de huesos.

SNACK | ½ tarde

Sacha inchi, nueces o macadamias activadas

Vasito de kéfir.

CENA | 7:00 pm

Batido

1 sobre o 2 medidas de colágeno (10 g), leche de coco (200 ml), 1 cucharadita de aceite de coco y fresas o moras. Endulzar con stevia.



MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

Crepe de coco relleno con sangrecita

Aliñado en aceite de oliva y cebollita china.
Infusión al gusto.

SNACK | ½ mañana

Fresas y aguaymantos

ALMUERZO | 1:00 pm

Pato a la plancha con romero

Ensalada fresca de lechuga romana, palta, cebolla roja y beterraga rallada con ½ curadita de aceite de oliva y limón.
Chucrut y ½ taza de arroz integral mejorado.

SNACK | ½ tarde

Chía o linaza remojadas

CENA | 7:00 pm

Ensalada al wok frijolito chino

Holantao, col china, pimientos en aceite de ajonjolí.
1 taza de caldo 2.0.



MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

Pejerrey frito con coco ghee

Encebollado con tomate y perejil. Plátano verde frito o patacones. 1 taza de emoliente.

SNACK | ½ mañana

Aceitunas rellenas de castañas y pimienta

ALMUERZO | 1:00 pm

Saltadito de res

Con repollo (Col) o coliflor, zanahoria y cebollas (Usar coco ghee). Palta libre. ½ taza de olluquito.

SNACK | ½ tarde

Aceitunas rellenas de castañas y pimienta

CENA | 7:00 pm

Milkshake de cacao

Usar leche de coco (200 ml) con 2 trozos de cacao y 1 medida de colágeno.



JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

Hamburguesa casera de res, cerdo o cordero

1 taza de quinua o cañihua con canela, previamente remojada.

SNACK | ½ mañana

Coco en trozos y chocolate 70%

ALMUERZO | 1:00 pm

Ceviche de pescado al olivo

Ensalada de verduras cocidas (Vainita, brócoli, alcachofa y palmitos), aliñar al gusto con sal y limón.

½ taza de frejoles verdes.

SNACK | ½ tarde

Vasito de kombucha

CENA | 7:00 pm

Crema de poro con zucchini

Caldo de huesos o caldo 2.0.



VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

Huevo revuelto en coco ghee

Con una taza de cebolla china, espinaca y champiñones.

Acompañar con yuca mejorada.

1 taza de infusión de cola de caballo, menta o boldo.

SNACK | ½ mañana

Palitos de pepinillo, limón y mayonesa de oliva

ALMUERZO | 1:00 pm

Chuleta de cerdo al grill

Acompañado con camote mejorado y ensalada fresca de germinado, arúgula, calabacín, tomate en cuadritos y cebolla blanca a la pluma, aliñar al gusto.

SNACK | ½ tarde

Palitos de pepinillo, limón y mayonesa de oliva

CENA | 7:00 pm

Ensalada de repollito

Con cebolla, manzana verde, trozos de pescado y mayonesa de oliva o mostaza.



SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

Panqueque de coco

Relleno de palta con apio picado finamente, aliñar con aceite de oliva. 1 taza de infusión.

SNACK | ½ mañana

1 lima

ALMUERZO | 1:00 pm

Estofado de cuy

1 taza de vegetales a la parrilla (Brócoli, zucchini y champiñones). Reservar el guiso para cena.
Papitas coctel con romero y mayonesa de oliva.

SNACK | ½ tarde

Extracto de aloe vera o nopal y pepinillo

CENA | 7:00 pm

Recalentado del guiso de cuy

Ensalada de cebollas, tomates y culantro con perejil, aliñar con limón y mostaza.



DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

Huevera frita en coco ghee

Acompañar con sarza criolla y 1 tajada de pan de yuca.
1 taza de café orgánico pasado.

SNACK | ½ mañana

Capuccino de té rojo y vainilla

ALMUERZO | 1:00 pm

Albóndigas guisadas

Acompañar con yuca mejorada y ensalada de repollo finamente picado, pimiento amarillo, zanahoria rallada y pepinillos. Aliñar al gusto con aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

Capuccino de té rojo y vainilla

CENA | 7:00 pm

Caldo de choros

Con verduras, usar 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 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

