



# 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 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>Alimentos que debes evitar</b> | 20 |
|-----------------------------------|----|



# LUNES

DESAYUNO | 7:30 am

## 1 vaso de jugo verde

(Apio, espinaca, pepino kiñ y limón) con una medida de colágeno natural. 5 huevos de codorniz.

SNACK | ½ mañana

## ½ taza de arándanos

ALMUERZO | 1:00 pm

## Ceviche de pato

(Usar jugo de limón) con yuca sancochada  
Ensalada de palta con tomate y culantro picado.  
Infusión de manzanilla.

SNACK | ½ tarde

## Jugo verde

CENA | 7:00 pm

## Salpicón de pato

Usar la carne de pato deshilachada del almuerzo  
con zanahoria, vainitas, lechuga y palta.





# MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

## Hamburguesa de res

Con zanahoria rallada y papitas andinas al orégano.  
Infusión de menta.

SNACK | ½ mañana

## Kiwi picado

ALMUERZO | 1:00 pm

## Escabeche de pejerrey

Con camote sancochado. Ensalada de kale, zucchini  
asado y semillas de girasol. Infusión de kión.

SNACK | ½ tarde

## Chips de kale

CENA | 7:00 pm

## Saltadito

De brócoli, zucchini, champiñones y carne de res.  
1 taza de caldo de huesos.





# MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

## Huevera frita en coco ghee

Acompañar con verduras a la parrilla  
(Berenjena, zapallito italiano, cebolla, pimiento).

SNACK | ½ mañana

## Aceitunas con pimientos y chips de kale

ALMUERZO | 1:00 pm

## Seco de cordero

Con yuca mejorada. Ensalada de lechuga, pepinillo y  
palta picada. Infusión de muña.

SNACK | ½ tarde

## Caldo de huesos

CENA | 7:00 pm

## Lomo de cordero a la plancha

Con verduras al wok (Holantao, frejolito y col china).





# JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

## **Tortilla de champiñones**

Cebolla blanca y culantro fresco picado.  
Infusión de canela.

SNACK | ½ mañana

## **Trozos de coco**

ALMUERZO | 1:00 pm

## **Ceviche de pescado al olivo**

Con papa mejorada. Ensalada de chucrut con zanahoria rallada y aceitunas verdes y palta picada.  
Infusión de menta.

SNACK | ½ tarde

## **Trozos de coco**

CENA | 7:00 pm

## **Ensalada de pollo en trozos**

Con espárragos, espinaca, alcachofa y palta.  
1 vasito de yogurt de cabra.





# VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

## Brochetas

De hígado, zucchini, cebolla blanca y pimienta.  
Infusión de diente de león.

SNACK | ½ mañana

**Chocolate 80% cacao con 1 vasito de yogurt de cabra**

ALMUERZO | 1:00 pm

## Cerdo al horno

Con puré de arracacha. Ensalada de rabanito con apio y espinaca picada. Infusión de hierbaluisa.

SNACK | ½ tarde

**Chocolate 80% cacao con 1 vasito de yogurt de cabra**

CENA | 7:00 pm

## 1 taza de caldo de huesos

Chuleta de cerdo con ensalada de rabanito, apio y espinaca picada.





# SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

## Pan de yuca

Con anchoveta, lechuga y sarza criolla.  
Infusión de té rooibos.

SNACK | ½ mañana

## Durazno picado con canela

ALMUERZO | 1:00 pm

## Pollo a la plancha

Con olluquito guisado. Ensalada de espárragos con albahaca picada, champiñones y tomate cherry.  
Infusión de hierbabuena.

SNACK | ½ tarde

## Chips de kale

CENA | 7:00 pm

## Pescado a la plancha

Con guiso de zucchini, pimiento y champiñones.  
1 vasito de yogurt de cabra.





# DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

## **Sangrecita criolla**

Con patacones de plátano en coco ghee.

SNACK | ½ mañana

## **1 granada**

ALMUERZO | 1:00 pm

## **Conejo al horno**

Con pituca dorada, Acompañar con chucrut y ensalada de lechuga, pepinillo y palta picada. Infusión de muña.

SNACK | ½ tarde

## **Mix de frutos secos activados**

CENA | 7:00 pm

## **Conejo al horno**

Con ensalada de lechuga, pepinillo y palta.  
1 taza de caldo de huesos.





# 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
- Sangrencita
- 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
- Anchoqueta
- 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



