



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

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.



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
- Sangrencia
- Etc.

- **Carne silvestre**

- Cuy
- Conejo
- Alpaca
- Venado
- Sajino
- Avestruz
- Llama

* 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

