

Día	Desayuno 7:30 am	Almuerzo 1:00 pm	Cena 7:00 pm	Snack ½ mañana y ½ tarde
L	Batido energético Leche de coco (200 ml), berries con chía (Remojada). Agregar 1 medida de nopal y 1 - 2 cdas de coco-ghee.	Bonito sellado a la plancha acompañado con yuca mejorada y ensalada de vegetales salteados (brócoli, zucchini y vainitas) acompañado de palta aliñada con aceite de oliva y 1 cdta. de caldo de huesos.	Batido 1 sobre o 2 medidas de colágeno (10g) en leche de coco (200ml) +1cdta de aceite de coco, fresas o moras. Endulzar con stevia.	½ mañana: 1 durazno. ½ tarde: Sacha inchi, nueces o macadamias activadas. Vasito de kéfir.
M	Crepe de coco relleno con sangrecita, aliñado en aceite de oliva y cebollita china. Infusión al gusto.	Pato a la plancha con romero Ensalada fresca (Lechuga romana, palta, cebolla roja y beterraga rallada con ½ cdta de aceite de oliva y limón). Chucrut. ½ taza de arroz integral mejorado.	Ensalada al wok frijolito chino Jolantao, col china, pimientos en aceite de ajonjolí. 1 taza de caldo 2.0)	½ mañana: Fresas y aguaymantos. ½ tarde: Chía o linaza remojadas.
X	Pejerrey frito con coco - ghee Encebollado con tomate y perejil. Plátano verde frito o patacones. 1 taza de emoliente.	Saltadito de res con repollo (Col) o coliflor, zanahoria y cebollas (Usar coco - ghee) Palta libre. ½ taza de olluito.	Milkshake de cacao Usar leche de coco (200ml) con 2 trozos de cacao y 1 med de colágeno	½ mañana y ½ tarde: Aceitunas rellenas de castañas y pimienta.
J	Hamburguesa casera de res, cerdo o cordero 1 taza de quinua o cañihua con canela, previamente remojada	Ceviche de pescado al olivo Ensalada de verduras cocidas: vainita, brócoli, alcachofa y palmitos, aliñar al gusto con sal y limón. ½ frejoles verdes.	Crema de poro con zucchini y caldo de huesos o caldo 2.0	½ mañana: Coco en trozos y chocolate 70%. ½ tarde: Vasito de kombucha.
V	Huevo revuelto con 1 tz de cebolla china, espinaca y champiñón (1 cdta de coco - ghee). Acompañar con yuca mejorada. 1 taza de infusión de cola de caballo, menta o boldo.	Chuleta de cerdo al grill acompañada con camote mejorado y ensalada fresca: germinado, arúgula, calabacín, tomate en cuadritos y cebolla blanca a la pluma. Aliñar al gusto.	Ensalada de repollito con cebolla, manzana verde, trozos de pescado y mayonesa de oliva o mostaza.	½ mañana y ½ tarde: Palitos de pepinillo, limón y mayonesa de oliva.
S	Panqueque de coco relleno de palta con apio picado finamente, aliñado con aceite de oliva. 1 taza de infusión.	Estofado de cuy 1tz de vegetales a la parrilla (brócoli, champiñones, zucchini). Reservar el guiso para cena. Papitas coctel con romero y mayonesa de oliva.	Recalentado del guiso de cuy Cebollas, tomates y culantro con perejil aliñado con limón y mostaza	½ mañana: 1 lima. ½ tarde: Extracto de aloe vera o nopal, pepinillo.
D	Huevera frita en coco-ghee, acompañada con zarza criolla y 1 taj de pan de yuca. 1 taza de café pasado orgánico.	Albóndigas guisadas acompañado con yuca mejorada y ensalada de repollo finamente picado, pimienta amarillo, zanahoria rallada y pepinillos. Aliñar al gusto con aceite de oliva.	Caldo de choro con verduras usando caldo 2.0	½ mañana y ½ tarde: Capuccino de té rojo y vainilla.

- La porción de proteína animal (Pescado, carne, pollo, etc.) debe ser aprox. del tamaño de la palma de la mano.
- Caldo de huesos a libertad si desea saciedad
- A las ensaladas se le puede agregar aceite de oliva, limón o sal al gusto.
- Los refrescos (Limonada, chicha morada, etc.) e infusiones pueden ser endulzados con stevia.
- En snacks puede ser a media mañana, las frutas sugeridas y a media tarde, proteína o grasa buena.

- En la cena se puede repetir el almuerzo pero sin carbohidratos (menestra, plátano o arroz).
- Papa, yuca o arroz mejorado: Cocer, dejar enfriar en refrigerador al menos 12 hrs y luego recalentar a temperatura moderada.
- Frutos secos activados: Remojar de 10 a 12 hrs en agua a temperatura ambiente con sal de maras.
- Patacones: Se fríe plátano verde en trozos, luego se plastá y se vuelve a freír.

ALIMENTOS REALES PERMITIDOS



GRASA BUENA

- **Para freír:** Ghee, cocoghee (el ideal, combinados en proporción ½), manteca de animales de pastura.
- **Para ensalada:** Aceite de oliva extra virgen, mayonesa casera.
- **Harina de coco** (Pan harina de coco, crepé harina de coco).
- Leche de coco.
- **Pescado:** Chicos y oscuros mejor por no tener mercurio y más omega 3 (antiinflamatorio), por ejemplo pejerrey, sardina y anchoveta. También jurel, caballa y bonito. No de piscifactoría como salmón, tilapia y trucha.
- Palta, aceituna negra o verde y 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 las macadamias.

PROTEÍNAS ESTRUCTURA

- **Carne y vísceras:** Res, cordero, cabrito, pato, cerdo, gallina, pollo, pavo, corazón, bofe, mondonguito, sangrecita, etc.
- **Carne silvestre:** Cuy, conejo, alpaca, venado, sajino, avestruz y llama. * Idealmente carnes y vísceras de animales alimentados con pasto.
- **Pescados y mariscos:** Ya descritos.
- **Huevos:** Gallina o codorniz de corral.
- Caldo de huesos.
- Queso de cabra.



VEGETALES DEL MAR

Algas, yuyo, cochayuyo, nori, wakame y murmunta.

GERMINADOS

Alfalfa, girasol, ajonjolí, chía, etc.

HIERBAS Y CONDIMENTOS

Cilantro, orégano, tomillo, romero, perejil, albahaca, hierbabuena, salvia, kion, ajo, cúrcuma, pimienta negra y pimienta cayena.

VEGETALES ORGÁNICOS

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



HIERBAS PARA INFUSIÓN

Hierbaluisa, menta, cedrón, uña, diente de león y toronjil.

Relajantes: Manzanilla, valeriana y tilo.

PROBIÓTICOS

Bacterias saludables en intestino, importantes para una buena salud: Yogur de coco, kéfir y yogur de cabra, chucrut, kimchi, kombucha, kvas, kéfir y tocosh.

PREBIÓTICOS

Alimento de probióticos: Ajo, cebolla, espárrago y alcachofa.

Consumir con precaución:

Plátano verde. Almidón resistente: Papa, yuca y camote mejorado. (Cocerlo, dejar enfriar en la refrigeradora por al menos 12 horas y luego recalentar)

CONSUMIR CON PRECAUCIÓN

CARBOHIDRATOS AZÚCARES

- **Frutas:** Comer entera o en cuadraditos, de preferencia un puñado o una unidad: Berries (Fresa, arándanos, frambuesa), lima, granada, pera, aguaymanto, durazno, kiwi y plátano verde: ½ taza.
- **Tubérculos:** Papa, yuca, camote, olluco, oca, racacha, maca y yacón.
- **Granos:** Arroz integral, quinua, kiwicha, menestras (lentejas, frijol, pallar, garbanzo, alverjita, habas, etc.). Los granos deben ser remojados en agua y sal de maras una noche previa a cocinarlos.
- Zapallo. (Butternut, loche, macre, etc.)

! CREAN ENFERMEDAD: REFINADOS, SIN FIBRA

EVITAR



- Azúcar, chancaca, Algarrobina y panela.
- Productos con harina refinada o "fortificada".
- Arroz blanco, fideo blanco y hojuelas de maíz.
- Gaseosas, cerveza, jugos o extractos y bebidas envasadas.
- Almidones, chuño, féculas, lácteos y alcohol.
- **Edulcorantes:** Maltodextrina, sucralosa, fructosa, sacarosa, aspartame y dextrosa.
- **Gluten:** Trigo (Pan pita, tostada integral, galleta light o integral, fideos integrales, etc.), avena, cebada y centeno.
- Maíz transgénico y soya.
- **Aceites vegetales refinados:** Maíz, soya, girasol y canola.
- Margarinas.
- Mantecas vegetales hidrogenadas.
- Mayonesas comerciales.