

AUTOINMUNE | ELIMINACIÓN | BAJO EN FODMAP

AUTOINMUNE

PLAN NUTRICIONAL

ÍNDICE

Lunes	3
Martes	4
Miércoles	5
Jueves	6
Viernes	7
Sábado	8
Domingo	9

Alimentos reales

Carne	11
Vísceras	11
Pescados frescos	11
Grasas de calidad	12
Alimentos fermentados	12
Hortalizas crucíferas	13
Hortalizas de colores	13
Vegetales de hoja verde	13
Raíces	14
Hierbas y condimentos naturales	14

Alimentos no permitidos

Azúcar y endulcorantes	16
Gluten	16
Frutos secos y mantequilla de frutos secos	17
Cereales y granos sin gluten	17
Semillas	17
Legumbres (Menestras)	17
Solanáceas	17
Al mes de culminar la dieta	18



LUNES

DESAYUNO | 7:30 am

Hamburguesa o tocino

Con zucchini en coco ghee.

Yogur de coco natural con ½ taza de arándanos

SNACK | ½ mañana

½ papaya picada

ALMUERZO | 1:00 pm

Chilcano y pescado al horno o sudado

Con ½ camote. Ensalada de yuyo y pepinillo aliñado con vinagre de manzana y aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

Aceitunas verdes

CENA | 7:00 pm

Chilcano y 2 brochetas de pota

O del pescado del almuerzo
(Intercalar con zucchini y zanahoria).



MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

Sardina asada en coco ghee

Acompañada con ensalada de rabanito.
Plátano verde asado. Infusión de menta.

SNACK | ½ mañana

Caldo digestivo

ALMUERZO | 1:00 pm

Estofado de pato

Con zanahorias y zucchini. ¼ de palta.

SNACK | ½ tarde

½ taza de kiwi

CENA | 7:00 pm

Recalentado del almuerzo del lunes

Acompañado con vainitas salteadas. Caldo digestivo.



MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

Hamburguesas de res

Acompañada con manzana verde a la plancha y calabaza salteada. Zumo verde (Apio, pepino y aloe vera o nopal).

SNACK | ½ mañana

Jugo verde

Con alfalfa, pepino y aloe.

ALMUERZO | 1:00 pm

Hígado o anticuchito a la plancha y locro de zapallo
con caldo digestivo y leche de coco.

SNACK | ½ tarde

Trocitos de coco con pera

CENA | 7:00 pm

Crema de verduras

De zucchini, apio, poro y zanahoria en caldo base.
Champiñones salteados.



JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

Batido energético

1 sobre o 2 medidas de colágeno (10 g) en 200 ml de leche de coco, 1 cucharada de aceite de coco y ½ taza de melón picado.

SNACK | ½ mañana

Aceitunas

ALMUERZO | 1:00 pm

Saltadito de res

Con repollo, zanahoria, hongos, cebolla y laurel. ¼ de palta.

SNACK | ½ tarde

½ taza de melón picado

CENA | 7:00 pm

Portobello tipo chifa

Saltear con col china, frejol chino y cebolla china (Usar cocoaminos en lugar de sillao). Caldo digestivo.



VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

Morcilla frita en coco ghee

Con calabaza y aceituna. Palta. 1 taza de infusión de kió. n.

SNACK | ½ mañana

Naranja

ALMUERZO | 1:00 pm

Perico o bonito en salsa de olivo

Con espinaca y zucchini salteados,
acompañado con chucrut.

SNACK | ½ tarde

Membrillo asado con canela

CENA | 7:00 pm

Recalentado del almuerzo del jueves

Adicionar caldo digestivo.



SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

Revuelto de pescado al vapor

Con acelga al olivo. Oca sancochada. Té rooibos.

SNACK | ½ mañana

Ciruelas

ALMUERZO | 1:00 pm

Guiso o seco de cabrito

Con caldo digestivo. Ensalada de verduras cocidas, vainitas y brócoli aliñado con aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

Galletas de harina de coco y ½ plátano

CENA | 7:00 pm

Jurel, atún o bonito sellado al grill

Crema de zapallo o calabaza. Chilcano.



DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

Chicharrón casero

Acompañado con repollo picado finamente.
Yuca dorada en coco ghee.

SNACK | ½ mañana

Mandarina

ALMUERZO | 1:00 pm

Carne de res o cerdo a la parrilla

Ensalada de vegetales salteados
(Zanahoria, nabo y acelgas).

SNACK | ½ tarde

Fresas y coco

CENA | 7:00 pm

Recalentado del almuerzo del sábado

Caldo digestivo.



ALIMENTOS REALES

ALIMENTOS REALES



CARNE

- Aves
- Cerdo
- Vaca
- Cordero
- Animales de caza silvestre

VÍSCERAS

- Hígado
- Mollejas
- Mondongo
- Corazón
- Patitas
- Sangrecita

* Idealmente carnes y vísceras de animales alimentados con pasto

- Caldo de huesos

PESCADOS FRESCOS

De preferencia oscuros:

- Jurel
- Pejerrey
- Bonito
- Caballa

No de piscifactoría:

- Salmón
- Tilapia
- Trucha

GRASAS DE CALIDAD

- Ghee
- Cocoghee
(El ideal, combinados en proporción ½)
- Manteca de animales de pastura
- Aceite de coco
- Oliva extravirgen
- Palta
- Aceitunas



ALIMENTOS FERMENTADOS

Bacterias saludables en intestino, importantes para una buena salud:

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



VEGETALES ORGÁNICOS

HORTALIZAS CRUCÍFERAS

- Beterraga
- Brócoli
- Calabaza
- Col
- Col china
- Col de bruselas
- Col rizada (Kale)
- Coliflor
- Nabo
- Repollo
- Rábano
- Zanahoria
- Zapallo
(Butternut, loche, macre, etc.)



HORTALIZAS DE COLORES

Brócoli, col, rúcula, etc.

VEGETALES DE HOJA VERDE

Acelga, lechuga, etc.

- Algas
- Hoja de Stevia (Cantidad moderada)
- Sal de maras
- Vinagre de manzana
- Coco aminos (En lugar de sillao)
- Frutas (Entera o en cuadraditos, evitar jugos de frutas)

RAÍCES

- Oca
 - Yuca
 - Ñame
 - Olluco
 - Camote
 - Mashua
 - Racacha
- * Cuidado en pacientes con prediabetes e insulinoresistencia

HIERBAS Y CONDIMENTOS NATURALES

Evitar condimentos etiquetados como “mezclas de especias” que pueden contener compuestos como gluten.





ALIMENTOS
NO PERMITIDOS

NO PERMITIDOS



- Maíz, soya y cualquier derivado *
- Productos lácteos *
- Comida chatarra y alimentos procesados, aditivos alimentarios (Colorantes, saborizantes o conservantes artificiales) y aceite vegetales refinados. *
- Huevos
- Alcohol, chocolate, cacao y café
- AINES (Aspirina, ibuprofeno y naproxeno)

AZÚCAR Y ENDULCORANTES *

- | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------|
| • Dextrosa | • Algarrobina |
| • Panela | • Maltodextrina |
| • Chancaca | • Jarabe de maíz rico en fructosa |
| • Miel | • Azúcar de palma de coco |
| • Aspartame | • Alcoholes de azúcar: Cilitol, sorbitol, eritritol y maltitol |
| • Sacarosa | |
| • Sucralosa | |
| • Fructosa | |

GLUTEN *

Avena, cebada, centeno y trigo



FRUTOS SECOS Y MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

- Maní
- Nueces
- Pecanas
- Castaña
- Pistachos
- Cashews

CEREALES Y GRANOS SIN GLUTEN

- Avena
- Amaranto
- Cañihua
- Mijo
- Kiwicha
- Quinua
- Arroz blanco e integral



SEMILLAS

Chía, linaza, ajonjolí, girasol, sésamo, comino, mostaza, anís, calabaza y canola

LEGUMBRES (MENESTRAS)

Alverjitas, frejoles, garbanzos, guisantes, habas, judías, pallares y lentejas

SOLANÁCEAS

Tomate, pimiento, papa, berenjena, pimentón, ají, pimienta cayena, ají panca y pepino dulce



ALMES DE CULMINAR LA DIETA

Se puede insertar sólo 1 alimento no permitido por 2 a 3 veces al día, esperar 3 días (No comerlo durante ese tiempo) y evaluar reacción.

Luego se puede volver a insertar otro alimento y así sucesivamente. Si se produce alguna reacción no volvera comerlo.

Se sugiere **no insertar los alimentos con asterisco.** *

