



# INCLUSIVO A1

## 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 brócoli, zucchini y vainitas salteados, acompañar de palta aliñada con aceite de oliva y 1 cucharadita de caldo de huesos.

SNACK | ½ tarde

## Pecanas o almendras y un 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

Aliñar con 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 papitas cóctel al olivo.

SNACK | ½ tarde

## Chía o linaza remojadas

CENA | 7:00 pm

## Ensalada al wok frijolito chino

Holantao, col china, pimientos en aceite de ajonjolí.





# 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 pimiento

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 pimiento

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 frito

Con 1 cucharadita de coco ghee. Un crepe de harina de coco. 1 taza de agua con canela diluida.

SNACK | ½ mañana

## Coco en trozos y chocolate 70%

ALMUERZO | 1:00 pm

## Ceviche de pescado al olivo

Ensalada de verduras vainitas, brócoli, alcachofa y palmitos cocidos, aliñar al gusto con sal y limón.  
1 camote chico asado o sancochado.

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

Ensalada fresca de germinado, arúgula, zucchini, 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, aliñado 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, champiñones, zucchini). Reservar el guiso para cena. Quinua guisada 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, culantro y 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 pasado orgánico.

SNACK | ½ mañana

## Capuccino de té rojo y vainilla

ALMUERZO | 1:00 pm

## Albóndigas guisadas

Acompañar con 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 usando 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 Se sugiere que los snacks** a media mañana sean frutas y a media tarde proteína o grasa buena.
- 08 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**

- Aceite de coco extra virgen
- Ghee
- Coco ghee  
(El ideal, combinados en proporción ½)
- Manteca de animales de pastura
- Ajonjolí
- Palma roja

- **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

- Tubérculo: Olluco, oca, racacha, maca, etc.
- Zapallo: Butternut, loche, macre, etc.

## 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





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



