



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

Pejerrey a la plancha

Con palta picada, tomate y germinados. Jugo verde de apio, espinaca, kion, aloe vera o nopal y zumo de limón.

SNACK | ½ mañana

Snack de coco

ALMUERZO | 1:00 pm

Estofado de pollo

Con camote sancochado. ½ taza de ensalada de brócoli con palta y chucrut.

SNACK | ½ tarde

Snack de pera

CENA | 7:00 pm

Estofado de pollo

Con ensalada de brócoli y palta.



MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

1 vaso grande de batido energético

SNACK | ½ mañana

Chips de kale

ALMUERZO | 1:00 pm

Pescado a la plancha

Con locro de zapallo (zapallo, habas, arvejas y papa).
Ensalada de palta con germinados aliñado con limón y sal.

SNACK | ½ tarde

Chips de fresas

CENA | 7:00 pm

Pescado a la plancha
(Mismo menú)



MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

1 taza de avena cocida sin gluten

Acompañar con arándanos, coco rallado y canela en polvo. 1 huevo cocido.

SNACK | ½ mañana

Puñado de arándanos

ALMUERZO | 1:00 pm

Cordero asado

Con arracacha. ½ taza de ensalada verde de espinacas, caigua picada y vainitas, aliñar con culantro picado, aceite de oliva, sal y chucrut.

SNACK | ½ tarde

Aceitunas

CENA | 7:00 pm

Crema de verduras

Con caldo de huesos 2.0.



DESAYUNO | 7:30 am

Higado de cordero saltado

Con cebolla blanca, tomate y culantro picado. Acompañar con plátano verde sancochado. Infusión de menta.

SNACK | ½ mañana

1/3 de taza de aguaymantos

ALMUERZO | 1:00 pm

Ensalada Cobb mejorada

De lechuga, tomate, espárragos, aceitunas verdes, palta, huevo duro y tocino picado, aliñar con vinagreta a base de mayonesa hecha en casa.

SNACK | ½ tarde

1/3 de taza de aguaymantos

CENA | 7:00 pm

Ensalada Cobb mejorada
(Mismo menú).



VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

Omelette de espinaca

Acompañar con germinados y palta. Jugo verde de apio, espinaca, kion, aloe vera o nopal y zumo de limón.

SNACK | ½ mañana

Trozos de coco

ALMUERZO | 1:00 pm

Gallina o pato al horno

Con lentejas guisadas ½ taza de ensalada de espinaca, kale, betarraga rallada aliñar con aceite de oliva y sal.

SNACK | ½ tarde

½ taza de sandía

CENA | 7:00 pm

Sopa de menudencias con verduras



SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

Hamburguesa de cerdo

Con tomate y chucrut. Acompañar con chips de pituca.
Infusión de hierba luisa.

SNACK | ½ mañana

Chips de kale

ALMUERZO | 1:00 pm

Bistec de res

Macerar en ajos, sal y vinagre de manzana. Acompañar con yuca sancochada. Ensalada de apio, pepino y rabanito, aliñar con culantro picado, limón y aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

½ taza de arándanos

CENA | 7:00 pm

Bistec de res

(Misma receta que en el almuerzo)



DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

Crepes de harina de coco

Con palta y pollo deshilachado.
Infusión de manzanilla.

SNACK | ½ mañana

Crepe de coco con aceituna picada

ALMUERZO | 1:00 pm

Cuy al horno

Con papas nativas con olivo al romero. Ensalada morada de lechuga, tomate, zanahoria rallada y palta.

SNACK | ½ tarde

Crepe de coco con aceituna picada

CENA | 7:00 pm

Batido energético de cacao



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

