



## SUSTITUCIONES

La magia del Plan Detox está en tu **cambio global**. Enfocate en **sumar alimentos alcalinos y detox** que te hacen bien de verdad, en vez de en restricciones. Pero ojo, hay otro enemigo: lo perfecto. Enloquecerte por hacer todo al pie de la letra te puede agotar y hacerte sentir que el cambio no es posible. No queremos eso! Vos podés!

Usá estas sutituciones para hacer más sencillo tu día a día y beneficiarte de todo lo bueno de estos platos y jugos deliciosos.

Las sustituciones son una parte clave de la **regla del 80/20** que vimos en los **Tips para Simplificar**. Te ayudan cuando no encontrás algún alimento, cuando los precios del morrón se van al techo, o por supuesto, cuando tenés alguna alergia o intolerancia. Y síii, son claves para usar todo lo que tenés en casa antes de salir a hacer el surtido de la semana.

Guardala, porque esta Guía te va a ayudar durante tu mes detox, y por mucho, mucho tiempo más, cuando estés armando tus propios platos o haciendo tus recetas de siempre más sanitas.

# LOS INGREDIENTES

## Frutas y Verduras



Acelga: apio, repollo verde, kale, verdes de diente de león, espinaca, rúcula

Agua de coco: agua filtrada, jugo de sandía

Albahaca: menta

Ananá: naranja, mango

Apio: pepino, acelga

Arándano: frutos rojos

Banana: mango, duraznos, palta, pulpa de coco joven (thai)

Berro: rúcula

Boniato: zanahoria, remolacha, rabanito, calabaza

Brócoli: repollo

Cerezas: frutos rojos

Cilantro: perejil

Ciruelas: mango, durazno

Espinaca: rúcula, verdes de diente de león, kale, berro, coles verdes, coube

Frambuesa: frutos rojos

Frutilla: frutos rojos

Kale: rúcula, verdes de diente de león, espinaca, berro, coles verdes, coube

Kiwi: manzana, uvas, pera

Lechuga: lechuga colorada

Lima: limón

Limón: lima

Mango: banana, durazno, ciruelas, ananá

Manzana: pera, Uvas, Kiwi

Melón: sandía, melón verde

Menta: albahaca

Naranja: pomelo, ananá

Palta: banana o pulpa de coco joven (Thai); nueces o manteca de nueces para las grasas buenas

Pepino: apio, zucchini

Peras: manzanas, kiwi, uvas

Perejil: cilantro

Pomelo: naranja

Rabanito: boniato, remolacha, zanahoria

Remolacha: zanahorias, boniato, rabanitos

Rúcula: kale, verdes de diente de león, espinaca, berro, coles verdes

Sandía: melón

Uvas: peras, manzana, kiwi

Zanahoria: remolacha, boniato, rabanitos

Zucchini: zapallito, pepino

## Nueces y Semillas



Almendras: nueces, nueces pecan, cajú, maní

Cajú: macadamia

Cáñamo: semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de sésamo

Macadamia: cajú

Maní: almendras

Nueces: almendras, pécan, semillas de girasol

Pécans: nueces, almendras

Semillas de calabaza: semillas de girasol, cáñamo

Semillas de girasol: semillas de calabaza, cáñamo, nueces

Semillas de sésamo: semillas de girasol, semillas de calabaza, cáñamo

Si sos alérgica a todas las semillas y nueces, podés usar palta para sumar grasas buenas y cremosidad a tus smoothies en vez cuándo las veas en las recetas.

## Leches y Mantecas Vegetales

Usá indistintamente **leches** de almendra, cajú, nueces, avena y arroz.

Te vamos a enviar las recetas como parte del Plan Detox y también puedes encargarnos las leches prontas.



Entre las **mantecas** podés hacer y/o encontrar de almendras, maní, girasol, cajú y coco. La que más vas a ver en el Plan Detox es la de maní, pero si sos alérgica o no te gusta sentite libre de sustituirla por otras.

También te vamos a pasar la receta de la de Maní y las demás se hacen con la misma base.

## Superalimentos

Los superalimentos se llaman así por su concentración de nutrientes, minerales y vitaminas que son como un **shock de vitalidad para nuestro cuerpo**. Pero hay un problemita: están de moda!

Sí, es MUY bueno porque cada vez hay más y en más lugares, pero los precios siguen altos. Cuando empezamos a conocer de superalimentos y vemos todas las maravillas que hacen por nuestro cuerpo queremos tenerlos tooodos YA, y meter todos en la licuadora.

A lo largo del Plan te sugerimos varios superalimentos, la idea es que los conozcas y sepas cómo usarlos. Pero **no te sientas obligada a usarlos todos**. Si ves que es mucho, sea por el precio o porque te marean tantas opciones, simplemente dejalos en el radar para más adelante y consumí más seguido los que tenés.

También podés usar sustituciones, como estas:

Bayas de Goji: pasas de uva

Cacao: carob

Cáñamo: semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de sésamo

Chlorella: espirulina

Cúrcuma: jengibre

Espirulina: chlorella

Jengibre: cúrcuma

Matcha: ¼ taza de té verde hecho y dejado enfriar.

Semillas de Chía: Semillas de lino, avena



## ¿Y LAS CANTIDADES?

Para cuidar que un plato sea **balanceado** tenemos que ver que estén presentes los **tres grupos de alimentos**: energéticos, reguladores y proteicos. Te contamos como hacer sustituciones en cada grupo para que sepas que CANTIDAD debés usar cuando hagás un cambio.

Esto es especialmente importante de tener en cuenta cuando queremos bajar de peso.

*Tomá nota...*



# Alimentos Energéticos

## **1 porción de ACEITES/GRASAS vale:**

Energía – 45 Calorías

Grasa – 5 gramos

## **y equivale a:**

1 cucharadita de aceite

1 cucharadita manteca (1/2 paquetito de restaurante)

1 cucharada de crema doble (40% grasa) 15cc 10 g

Los siguientes alimentos tienen mucha cantidad de aceite/grasa y por eso se ubican en este grupo.

## **Frutos secos:**

Nueces comunes y pacanas 4 mitades; almendras 6.

## **Semillas:**

De sésamo,

De lino, 1 Cucharada

2 hidratos, 2 proteína, 2 fibra

**Frutos:** palta (30 - 40 gramos), aceitunas (4 grandes)

## **1 porción de ALMIDONES vale:**

80 Calorías

Proteína – 3 gramos

Almidón - 15 gramos

Grasa – 1 gramo o menos

Fibra – integrales 2

– refinados 0.5



## **Y equivale a:**

30 gramos, aprox. 3 rodajas de pan flauta de panadería

1/3 taza de muesli

½ taza de papa, boniato, zapallo brasileiro (kabutiá).

½ taza de choclo, fideos de granos duros cocidos, arvejas, lentejas, garbanzos, porotos: de manteca, frutilla, negros.

1/3 taza de arroz cocido, polenta

# Proteicos

## 1 porción de CARNE magra vale:

Energía – 220 Calorías

Proteína – 28 gramos

Grasa – 12 gramos

## y equivale a:

150 gramos de carne cruda muy flaca:

Novillo, ternera, cerdo, muslo de pollo sin piel, salmón, pez espada, anchoa, caballa, sardina.

200 gramos en crudo de:

Pechuga de pollo o pavo sin piel, krill, langostino,

250 gramos en crudo de:

Merluza, mero, corvina, brótola, lenguado, abadejo.

300 gramos en crudo de:

Mejillones, almejas

## Huevos:

Un huevo

80 Calorías, 6 g grasas y 6 pr..

2 claras

30 Calorías, 0 g grasas y 7 pr.



# Reguladores



## 1 porción de FRUTAS vale:

60 Calorías

Azúcar – 15 gramos

Fibra – 0.5 a 1

## Y equivale a:

150 gramos de fruta o

2/3 taza de jugo (150 cc)

Manzana, pera, ciruela, durazno, damasco, bergamota, pomelo, naranja, mandarina, kiwi, guinda, cereza, melón, frambuesa, mora, arándanos, ananá, mango

200 gramos de fruta

Frutilla, sandía, papaya

70 gramos de fruta

Banana, higo, nísperos, uva, kaki

## 1 porción de VERDURAS vale:

25 Calorías (azúcares – 5 gramos)

## y equivale a ½ taza de verduras:

Berenjena, zapallitos, zuchinni, hongos, espinaca y acelga (cocidas), brócoli, coliflor,

Zapallo criollo, espárragos, morrón, hinojo, alcaucil, brotes de soja y alfalfa,

Repollitos de Bruselas, tomate.

## Verduras con más energía: 50 calorías ½ taza

Cebolla, puerro, zanahoria, nabo, remolacha, chaucha, calabaza, salsa de tomate, salsifí, habas y arvejas frescas.

## Verduras “sin calorías”:

Berro, lechugas criolla, arrepollada, morada, capuchina, endivia, escarola, radicheta, rúcula, espinaca, grelo.

Repollo blanco y colorado,

Pepino, rabanitos, apio.

