



Anexos



reset
ADVANCED



Lista recomendados

VERDURAS	
Crucíferas <ul style="list-style-type: none"> • Brócoli • Coliflor • Col rizada • Repollo • Coles de Bruselas • Rábano • Colinabo • Kale 	Apoyo hígado <ul style="list-style-type: none"> • Alcachofa • Espárrago • Apio • Brotes (todos) • Limón • Betabel
Hojas verde <ul style="list-style-type: none"> • Acelga • Cilantro • Perejil • Endivia • Lechuga • Arúgula • Berro • Espinaca • Nopal 	Otros <ul style="list-style-type: none"> • Hinojo • Zanahoria • Chayote • Pepino • Jícama • Pimiento • Calabacita • Jitomate • Chile poblano • Berenjena • Ejote
Tiotes <ul style="list-style-type: none"> • Cebollín • Ajo • Puerros • Cebolla 	

FRUTAS	
Cruda, con cáscara (no jugos)	
Berries <ul style="list-style-type: none"> • Mora azul • Cereza • Frambuesa • Fresa • Granada 	Otras <ul style="list-style-type: none"> • Manzana • Pera • Uva morada • Piña • Nectarina • Melón • Ciruela • Higo • Plátano • Kiwi • Mango • Papaya
Cítricos <ul style="list-style-type: none"> • Naranja • Mandarina • Lima 	

SEMILLAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Almendra • Nuez de brasil • Anacardo • Chía • Nuez • Crema de fruto secos casera y sin azúcar añadida 	<ul style="list-style-type: none"> • Piñón • Pistache • Semillas de calabaza • Semillas de girasol • Avellana • Linaza • Semillas de hemp

LEGUMINOSA
<ul style="list-style-type: none"> • Frijol negro • Garbanzo • Lenteja

CEREALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Avena sin gluten • Mijo • Papa • Amaranto 	<ul style="list-style-type: none"> • Quinoa (grano, inflada) • Arroz (grano, fideo, tortita)

GRASAS
<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Aceites: oliva, linaza, canola, cártamo, girasol, sésamo, nuez, calabaza, almendra y coco • Coco fresco o rallado sin azúcar

PESCADOS
Fresco y silvestre <ul style="list-style-type: none"> • Salmón • Sardinas • Lengua o (Pacífico) • Tilapia/mojarra • Trucha (de agua dulce) • Sierra • Robalo • Bacalao

AVES
Fresco y libre de hormonas <ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo • Pechuga de pavo

BEBIDAS
<ul style="list-style-type: none"> • Agua potable • Te verde puro decaf. Gingseng • Infusiones herbales de jengibre, hierba-buena, menta, manzanilla, limón.

CONDIMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Vinagres • Hierba aromática • Especias • Curry • Eneldo • Jengibre • Romero • Cúrcuma

EDULCORANTES
Lo menos posible <ul style="list-style-type: none"> • Monk fruit puro (sin eritritol) • Hoja de stevia natural o deshiratada

Días 5 a 8



Lista restringidos

CEREALES

- Maíz
- Trigo (pasta, pan)
- Espelta
- Kamut
- Centeno
- Cebada
- Cereales procesados

PROTEÍNAS

- Mariscos
- Pescado de criadero
- Pescado: atún, mero, cazón, marlin, tiburón, pez espada
- Carne de res, pollo, puerco.
- Huevo

SOYA

- Soya texturizada
- Tempeh
- Tofu
- Lechada de soya
- Edamame
- Salsa soya

SEMILLAS

- Cacahuete
- Crema de cacahuete

LÁCTEOS

- Leche
- Queso
- Crema
- Yogurt
- Mantequilla, margarina, helado...

AZÚCAR

- Azúcar
- Jugo de caña
- Jarabe de maíz
- Glucosa
- Sacarosa
- Dextrosa
- Miel de abeja
- Jarabe de arce
- Extractos (p. ej., vainilla)

BEBIDAS

- Refrescos
- Refrescos o bebidas light
- Bebidas energéticas
- Alcohol
- Café (ni descafeinado)

CONDIMENTOS

- Chocolate
- Salsa ketchup
- Mostaza
- Mayonesa

EDULCORANTES

- Aspartame
- Sacarina
- Acesulfamo K
- Sucralosa
- Eritritol
- Manitol
- Sorbitol
- Xilitol

La eliminación de estos alimentos potencialmente alérgenos es **temporal**.





Lista recomendados

VERDURAS

Crucíferas

- Brócoli
- Coliflor
- Col rizada
- Repollo
- Coles de Bruselas
- Rábano
- Colinabo
- Kale

Hojas verde

- Acelga
- Cilantro
- Perejil
- Endivia
- Lechuga
- Arúgula
- Berro
- Espinaca
- Nopal

Tioles

- Cebollín
- Ajo
- Puerros
- Cebolla

Apoyo hígado

- Alcachofa
- Espárrago
- Apio
- Brotes (todos)
- Limón
- Betabel

Otros

- Hinojo
- Zanahoria
- Chayote
- Pepino
- Jícama
- Pimiento
- Calabacita
- Jitomate
- Chile poblano
- Berenjena
- Ejote

FRUTAS

Cruda, con cáscara (no jugos)

Berries

- Mora azul
- Cereza
- Frambuesa
- Fresa
- Granada

Cítricos

- Naranja
- Mandarina
- Lima

Otras

- Manzana
- Pera
- Uva morada
- Piña
- Nectarina
- Melón
- Ciruela
- Higo
- Plátano
- Kiwi
- Mango
- Papaya

SEMILLAS

- Almendra
- Nuez de brasil
- Anacardo
- Chía
- Nuez
- Crema de fruto secos casera y sin azúcar añadida
- Piñón
- Pistache
- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol
- Avellana
- Linaza
- Semillas de hemp

LEGUMINOSA

- Frijol negro
- Garbanzo
- Lenteja

CEREALES

- Avena sin gluten
- Mijo
- Papa
- Amaranto
- Quinoa (grano, inflada)
- Arroz (grano, fideo, tortita)

GRASAS

- Aguacate
- Aceites: oliva, linaza, canola, cártamo, girasol, sésamo, nuez, calabaza, almendra y coco
- Coco fresco o rallado sin azúcar

PESCADOS

Fresco y silvestre

- Salmón
- Sardinas
- Lenguado (Pacífico)
- Tilapia/mojarra
- Trucha (de agua dulce)
- Sierra
- Robalo
- Bacalao

AVES

Fresco y libre de hormonas

- Pechuga de pollo
- Pechuga de pavo

BEBIDAS

- Agua potable
- Te verde puro decaf.
- Gingseng
- Infusiones herbales de jengibre, hierba-buena, menta, manzanilla, limón.

CONDIMENTOS

- Vinagres
- Hierba aromática
- Especias
- Curry
- Eneldo
- Jengibre
- Romero
- Cúrcuma

EDULCORANTES

Lo menos posible

- Monk fruit puro (sin eritritol)
- Hoja de stevia natural o deshiratada

Días 5 a 8





Lista restringidos

CEREALES

- Maíz
- Trigo (pasta, pan)
- Espelta
- Kamut
- Centeno
- Cebada
- Cereales procesados

SEMILLAS

- Cacahuete
- Crema de cacahuete

BEBIDAS

- Refrescos
- Refrescos o bebidas light
- Bebidas energéticas
- Alcohol
- Café (ni descafeinado)

PROTEÍNAS

- Mariscos
- Pescado de criadero
- Pescado: atún, mero, cazón, marlin, tiburón, pez espada
- Carne de res, pollo, puerco.
- Huevo

LÁCTEOS

- Leche
- Queso
- Crema
- Yogurt
- Mantequilla, margarina, helado...

CONDIMENTOS

- Chocolate
- Salsa ketchup
- Mostaza
- Mayonesa

SOYA

- Soya texturizada
- Tempeh
- Tofu
- Lechada de soya
- Edamame
- Salsa soya

AZÚCAR

- Azúcar
- Jugo de caña
- Jarabe de maíz
- Glucosa
- Sacarosa
- Dextrosa
- Miel de abeja
- Jarabe de arce
- Extractos (p. ej., vainilla)

EDULCORANTES

- Aspartame
- Sacarina
- Acesulfamo K
- Sucralosa
- Eritritol
- Manitol
- Sorbitol
- Xilitol

La eliminación de estos alimentos potencialmente alérgenos es **temporal**.



Guarnición y Snacks (1/3)

• Crackers de linaza

Ingredientes:

1 taza de linaza
1 cdta ajo en polvo
½ cdita de sal
Orégano o comino (opcional)
½ taza de agua aprox.

Moler la linaza con el ajo, la sal y especias.
Agregar el agua poco a poco hasta que quede una masa compacta no muy líquida.
Aplanar con un rodillo hasta que tenga el grosor deseado.
Cortar la masa y hornear hasta que estén doradas.

• Champiñones al ajillo

Ingredientes:

2 cda aceite de oliva
3 tazas de champiñones
4 dientes de ajos laminados
Perejil picado al gusto
Sal al gusto

Sofreír los ajos en un sartén con un poco de aceite (cuidado con no quemarlos). Incorporar los champiñones y cocinarlos a fuego medio hasta sequen un poco. Añadir el perejil, sal y pimienta.

• Rollitos vietnamitas

Ingredientes:

8 hojas papel de arroz
2 zanahorias ralladas
1 taza col morada rallada
1 taza de jícama rallada
1 taza espinacas baby
1/2 aguacate partido
Aminos de coco (en lugar de salsa soya)

Hidrata cada hoja en un recipiente con agua (siguiendo las instrucciones del empaque). Colócalas sobre un plato y rellena con los vegetales.
Dobla la hoja sobre los vegetales y haz un pliegue hacia dentro de cada lado, sigue enrollando hasta que quede cerrado.
Acompáñalas con aminos de coco.

• Lechada vegetal

Ingredientes:

1 taza de almendras
Monkfruit o 1-2 dátiles
Malla de filtro para lechada o pedazo de manta de cielo

Remojar las almendras en agua por 12-24 horas. Deshechar esa agua y opcional pelarlas (para que quede más clara).
Moler con 1 litro de agua y monkfruit o 1-2 dátiles. Colar con una manta de cielo o con una bolsa de filtro reutilizable. Verter el líquido dentro de una botella. La parte sólida la puedes agregar a tus alimentos cuando lo desees.

• Pasta de calabacita*

Ingredientes:

Calabacitas

Utilizar un spiralizer para hacer noodles/pasta con la calabacita.
Si no tienes spiralizer rallarla finamente.
Aderezar al gusto, ojo no sobrecocinar

Guarnición y Snacks (2/3)

• Ensalada de col

Ingredientes:

Col rallada
Vinagre blanco
Limón
Sal
Pimienta

Remojar la col en agua por 20 min.
Sazonar con sal y pimienta
Aliñar con vinagre y limón

• Garbanzos/lentejas crunchies

Ingredientes:

2 tazas de garbanzos o lentejas cocidas (remojar 12 horas antes de cocción)
2 cdas aceite olivo o aguacate
½ cda ajo en polvo
½ cda cúrcuma en polvo
½ cda cilantro en polvo
½ cda paprika o de curry
½ cda orégano molido o de comino
½ cda jengibre en polvo (opcional)
¼ cda pimienta
¼ cda sal

Precalentar el horno o usar airfryer.
Secar muy bien los garbanzos y/o lentejas.
Opcional pelarlos para que queden más crocantes.
Colocarlos en una bandeja y agregar el resto de los ingredientes. Mezclar hasta que estén homogéneos, y distribuir para que queden en una capa (no montonados)
Introduce el refractario al horno 200°C (garbanzo 40 min, lenteja 20 min aprox.)
Si es en air fryer, ponlos a 180°C (garbanzo 20 min, lentejas 10 min aprox.)
Revisar y mover con frecuencia para evitar que se quemem. Dejar enfriar y disfrutar.

• Palomitas de brócoli y/o coliflor

Ingredientes:

1 coliflor o 1 brócoli
2 cdas de aceite de oliva
Jugo de limón
Sal a gusto

Calentar el horno a 180 °C.
Cortar la coliflor en floretes de 2 cm y colocarlas sobre una charola previamente rociada con aceite.
Asar por 10 minutos. Revolver con una cuchara para que se doren uniformemente. Asar por otros 5 minutos. Rociar con limón y sal.
Opcional: cúrcuma o hierbas provenzales.

• Esquites de coliflor

Ingredientes:

1/2 coliflor
1 rama epazote
Jugo de limón
Sal

Picar la coliflor del tamaño de grano de elote.
Tostarla con el epazote a fuego bajo hasta que tenga un dorado claro. Agregar sal y servir con jugo de limón.

• Ceviche de jícama y mango

Ingredientes:

1 jícama
1 mango
1 pepino
1 manojo de cilantro
1/2 jitomate
5 limones
¼ de cebolla
Sal y pimienta

Picar las verduras y dejar macerar con el jugo de limón y sal. Servir frío.

Guarnición y Snacks (3/3)

• Hummus

Ingredientes:

250 g de garbanzos muy cocidos
1 o 2 dientes de ajo
1 cda de jugo de limón
1/4 cda de comino
Sal
3 cdas aceite de oliva o sésamo
1/4 taza de semillas de ajonjolí tostadas

Moler todos los ingredientes hasta que la mezcla este cremosa.

• Paté de semillas

Ingredientes:

1 taza semillas de girasol peladas
2 cda jugo de limón
1/4 diente de ajo
1/2 cda sal
1/2 cda cebolla
Opcional: perejil, cilantro, comino, paprika

Remojar las semillas de 12-24 horas. Escurrir y moler con los ingredientes. Se puede servir de inmediato o para que tenga una consistencia más sólida forrar un molde con papel film, presionar y refrigerar por al menos 2 horas.

• Crocantes de col rizada

Ingredientes:

1 col rizada grande sin tallo (kale)
Aceite de oliva
Sal

Precalentar el horno a 200 C o freidora de aire. Colocar en una charola la col y rociar aceite de oliva. Hornear por 5 min o hasta que empiece a dorar (vigilar pues se quema rápido)

Dar la vuelta agregar sal, curry o comino al gusto y hornear por otros 5 min.

• Coles de brusela con perejil

Ingredientes:

1/2 kg coles de bruselas cocidas al vapor
1 cebolla grande picada finamente
1 taza de perejil picado finamente
1 cda aceite de oliva extra virgen
Sal
Pimienta
Jugo de limón (opcional)

Acitronar la cebolla con poco aceite, agregar el perejil las coles de bruselas sazonar con sal y pimienta.

• Puré de coliflor*

Ingredientes:

1 diente de ajo
1 cda aceite oliva o aguacate
1/2 coliflor cocida al vapor
Sal y pimienta

Sofreir el ajo con el aceite.

Licuar con la coliflor

Licuar el aceite y los ajos con 1/2 coliflor cocida al vapor. Si es necesario agregar un poco de agua y sal pimentar.

Sopas

Sopas y “cremas” básicas

Las sopas y “cremas” de verduras se hacen de la siguiente manera:

Cocer la verdura con cebolla y ajo al vapor o asarlas en el horno sin llegar a tostarlas.

Licuar con suficiente agua y/o caldo de pollo o pescado sin grasa.

Calentar a fuego bajo hasta que suelte el hervor.

Salpimentar al gusto.

Agregar hierbas y/o especias al gusto.

• Sopa tarasca

Ingredientes:

3 jitomates
1/4 cebolla blanca mediana
1 diente de ajo
4 cdtas sazón vegetal
3 tazas de agua, divididas
1 cda aceite de oliva o aguacate
1 hoja de laurel
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
2 tazas frijoles negros cocidos

Asar los jitomates, cebolla y ajo. En una cacerola calentar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo. Licuar todos los ingredientes. Verter la mezcla y cocinar a fuego bajo hasta que suelte un primer hervor. Mover constantemente para evitar que se pegue.

• Gazpacho

Ingredientes:

2 jitomates
1/4 pimiento verde
1/4 pepino sin semilla
2 cdas cebolla
1 cda
aceite de oliva
1 cda vinagre blanco

Moler todos los ingredientes y servir frío.
Opcional: colarlo

• Sopa de quinoa

Ingredientes:

2 tazas de quinoa cocida y escurrida
5 jitomates sin semilla
1/2 cebolla
1 diente de ajo

Hacer un caldillo de jitomate con los jitomates, la cebolla y el ajo. En una olla calentar el caldo a fuego bajo por 10 min, agregar la quinoa y dejar hervir por otros 10 min más. Salpimentar.

• Sopa minestrone

Ingredientes:

3 zanahorias
1/2 taza ejote
1/2 taza apio
1/2 cebolla
1/2 taza coliflor
5 jitomates sin semilla
1 diente de ajo
8 hojas de albahaca fresca
Aceite oliva o aguacate

Picar finamente todos los vegetales (excepto el jitomate) y saltearlos. Para hacer el caldillo moler los jitomates con cebolla y ajo. Agregar este caldillo a la verdura. Salpimentar, agregar la albahaca y hervir a fuego bajo por 15 min.

Platos fuertes (1/5)

• Jicama fish tacos

Ingredientes:

1 jícama en láminas
1 rábano en láminas
¼ de col rallada
3 jitomates picados en cubos
1 aguacate en rodajas
800 g de róbalo cocido en cubos
Limonas (para servir)

Rellenar las "tortillas" de jícama con los ingredientes.

• Carpaccio de betabel

Ingredientes:

2 betabeles cocidos
1 taza de arúgula baby
1 echalote finamente picado
1/2 taza de jugo de naranja o en gajos
1/4 taza aceite oliva prensado en frío
1 rama de tomillo
2 cda vinagre

Rebanar el betabel en rodajas finas.
En un bowl mezcla con el batidor globo el aceite de oliva, el jugo o los gajos, echalote, tomillo, vinagre. Sazonar al gusto. Reservar.
Mezclar los betabeles con el arúgula y aliñar con el aderezo.

• Garbanzos a la vizcaina

Ingredientes:

3 tazas garbanzos cocidos
2 cdas de aceite
2 tazas cebolla
2 papas cocidas picadas
2 dientes de ajo picados finamente
1 taza perejil picado
6 jitomates

Cocer los jitomates en agua durante 10 min. molerlos sin agua y colarlos. Acitronar en aceite la cebolla con el ajo y perejil. Agregar el puré de jitomate, los garbanzos y cocinar a fuego bajo por 20 min. si es necesario añadir agua. Agregar las papas cocidas, sazonar con sal y seguir cocinando por otros 5 min.

• Trucha empapelada

Ingredientes:

4 truchas
1 cebolla fileteada
3 limones en rodajas
Orégano
5 cdas aceite de oliva
Sal de ajo y pimienta

Lavar muy bien la truchas, sal pimentarlas y colocar las rodajas de limón por dentro y por fuera . Envolverlas en papel aluminio y hornearlas de 15 a 20 min hasta que estén cocidas.

• Curry de hongos con espinacas

Ingredientes:

Aceite de coco
1 pizca de semillas de mostaza (opcional)
3 cdas cebolla en rodajas finas
1 cda curry en polvo o pasta, al gusto
1/2 taza de champiñones rebanados
1 taza de espinacas en rebanadas
1/2 - 3/4 de taza de leche de coco (idealmente leche de coco cremosa)
Sal marina al gusto

Dora las semillas de mostaza en el aceite, cuando comiencen a "tronar", agregar las cebollas y saltear un par de minutos. Verter los champiñones, la mitad de la leche, el curry y mezclar bien. Dejar cocinar unos minutos a fuego bajo, hasta que los champiñones estén suaves. Agregar las espinacas, sal, el resto de leche y esperar a que suelte un hervor.

Platos fuertes (2/5)

• Arroz de coliflor

Ingredientes:

1 coliflor
1 taza brócoli picado
Aceite ajonjolí/sésamo
Aminos de coco (sustituto de salsa de soya)
Jugo de limón

Quitar el tallo y las hojas a la coliflor.
Colocar los floretes en un procesador de alimentos.
Procesar hasta que tenga consistencia de "arroz".
Si no tienes procesador se puede usar un rallador.
En un sartén bien caliente o en un wok poner el aceite de ajonjolí, agregar el brócoli, la coliflor y los aminos de coco.
Se le puede agregar cualquier verdura picada a tu elección.

• Tacos de lechuga de salpicón

Ingredientes:

- Opcional animal: 700 g pechuga de pollo cocida deshebrada
- Opción vegana: 3 tazas de lenteja cocida 1 cebolla picada
1 diente de ajo picado
3 jitomates partidos en cubitos
1/2 cebolla fileteada
4 chiles serranos picados
1 cda cilantro fresco picado
1 cda orégano
2 cdta cdta aceite de oliva
2 cdas de vinagre blanco
4 limones (hacerlos jugo)
12 hojas de lechuga
1 aguacate en láminas
1 rábano en rodajas
Sal y pimienta

Mezclar todos los ingredientes (menos la lechuga) en un bowl y dejar macerar. Colocar un poco de salpicón en una hoja de lechuga.

• Ceviche de sierra

Ingredientes:

1 kilo de pescado sierra cocido
½ cda de orégano molido
jugo de limón
1 cebolla morada picada finamente
1 pepino pelado sin semilla y picado en cubitos pequeños
1 mango en cubos
Un manojo grande de cilantro fresco picado finamente
Sal en grano

Picar el pescado en trozos pequeños agregar el resto de los ingredientes. Dejar macerar por al menos 15 min.

• Tinga de pollo y/o zanahoria

Ingredientes:

Pollo deshebrado o zanahoria rallada
Cebolla picada
Ajo picado
Jitomate

Acitronar cebolla en un sartén caliente, si se necesita agregar 2 cdas de agua para no usar aceite.
Cuando cambie de color agregar el resto de las verduras y el pollo. Cocinar a fuego lento por 10 min. y sazonar al gusto.

• Sopes de nopal

Ingredientes:

4 nopales asados
2 tz frijoles molidos
1 jitomate picado
1 cebolla picada
1 manojo de cilantro

Asar los nopales por ambos lados para quitar la baba.
Usarlos como base del sope y untar los frijoles calientes.
Servir con pico de gallo.

Platos fuertes (3/5)

• Smoothie verde dulce

Ingredientes:

1/2 pepino
1 rama de apio
1 taza de espinaca
1 taza de agua
Lechada almendra*
Canela al gusto
Opcional: monk fruit

Licuar todo y disfrutar.

• Quinoa tipo pastel de zanahoria

Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida
½ taza de zanahoria rallada
½ taza de piña picada
1 taza de leche de almendras*
6 nueces
Canela en polvo
Nuez moscada

Cocinar los ingredientes (menos la piña) en una olla.
Servir caliente con los trocitos de piña.

• Rollitos de col

Ingredientes:

Hojas de col las necesarias
2 tazas de lentejas cocidas
3 cdas cebolla picada
1/2 taza champiñones picados
1 diente de ajo machacado
2 cdas perejil fresco picado
Jugo de limón al gusto
Paprika, sal marina y pimienta

Calentar agua en una olla hasta que suelte hervor. Bajar la temperatura y colocar una hoja de col un par de minutos hasta que se suavice. Retirar y colocar en una superficie plana. Repetir con todas las hojas de col.

En un bowl aparte mezclar las lentejas con el resto de los ingredientes.

Tomar las hojas rellenas con una cucharada grande de la mezcla, doblar y enrollar como burrito, colocar las orillas hacia abajo, bañar con la salsa de pimiento* y hornear a 180C por 30-35 min.

• Ensalada de arroz

Ingredientes:

2 tazas de arroz cocido al vapor
3 jitomates picados
¼ taza de cebolla picada finamente
1 taza de pimiento asado, pelado y picado
Aceite
Aguacate
Vinagre
Perejil

Mezclar todos los ingredientes.

Platos fuertes (4/5)

• Mugcake

Ingredientes:

1/3 hojuelas de avena
1/2 plátano
1 huevo
1/2 cdta de canela.

Licuar los ingredientes. Rociar una taza con aceite de aguacate. Verter la mezcla y calentar en el microondas por 2 min aprox.

Opcional betún de yogurt griego con extracto de vainilla o cococa.

→ Vegano: sustituir el huevo por el "huevo de linaza" que es dejar reposar 5 min 1 cucharada de semillas de linaza molidas con 3 cucharadas de agua

• Milanesa de lenteja*

Ingredientes:

1 taza lenteja
2/3 taza de avena molida
Perejil
Ajo
Cebolla
Comino

Remojar las lentejas durante 4 horas minimo.
Cocerlas a fuego a bajo. Lavarlas y colarlas.
Licuar todos los ingredientes hasta obtener una masa.
Si la textura no es ideal, añadir un poquito más o menos de avena.
Formar la "milanesa" con las manos y calentarlas sobre un sartén con poquitito aceite de aguacate.

• Tacos de acelga

Ingredientes:

8 hojas de acelga blanqueadas
2 pimientos rojos rebanados
1 pepino partido en palitos
1 zanahoria partida en palitos
½ taza de hummus casero

Unta hummus a cada hoja de acelga, rellena con los ingredientes y disfruta.

• Boloñesa

Ingredientes:

Proteína animal: 500g carne de res picada
Proteína vegetal: 2 tazas de lentejas
Proteína vegetal: 2 tazas de soya texturizada hidratada por 20 min, lavada y escurrida.
1 cebolla grande picado fino
2 zanahoria picado fino
1 rama de apio picado fino
1 diente ajo picado fino
2 jitomates en trozos
1 cda aceite de oliva
2 cdas concentrado de jitomate sin azúcar
Orégano, albahaca,
200 ml agua

Pochar las verduras picadas (menos el jitomate)
Añadir la proteína de tu elección, sazonar y dejar cocinar unos minutos. Agregar el jitomate en trozos, un vaso de agua. Cocinar y mezclar a fuego bajo.

• Tacos de tabule de quinoa

Ingredientes:

2 tazas quinoa cocida
2 tazas perejil picado
2 jitomates en cubo sin semilla
½ taza cebolla picada
Jugo de 2 limones
1 lechuga orejona
4 cda aceite

Mezclar todos los ingredientes y servir sobre las hojas de lechuga que simulan las "tortillas".

Platos fuertes (5/5)



Sushi

• Mango roll

(días 1, 2 y 8 en adelante)

Ingredientes:

3 pepinos
100 g salmón cocido en cubos
½ mango en cubos
1 taza de arroz blanco cocido

• City Roll

(días 1, 2, 3, 4 y 8 en adelante)

Ingredientes:

3 pepinos pelados
Aguacate en láminas
Zanahoria picada en palitos
Jengibre picado finamente

Te comparto 2 formas de preparación:

OPCIÓN 1.

Corta un extremo del pepino y con cuidado retira las semillas.
Rellena el pepino con el resto de los ingredientes.
Corta el pepino en rodajas de 1 cm aprox. (como la 1er foto).
Disfruta con aminos de coco.

OPCIÓN 2.

Lamina el pepino delgadito (como la 2da foto).
Rellena con los ingredientes y enrolla.
Disfruta con aminos de coco

Puedes hacer las combinaciones que quieras respetando los alimentos permitidos por día.

Aderezos y salsas

• Pesto

Ingredientes:

Albahaca
Aceite de oliva extra virgen
Piñones o nuez

Moler todos los ingredientes

• Salsa de cilantro

Ingredientes:

3 manojos de cilantro fresco
1 manojo de espinaca
Sal, pimienta

Licuar. Guisar y sal pimentar al gusto.

• Salsa de pimientos

Ingredientes:

1/4 cebolla pequeña picada fino
1 diente de ajo picado fino
2 tomates grandes
1 pimiento naranja, rojo o verde rostizado
Sal marina y pimienta
Orégano
Agua

Saltear el ajo y la cebolla. Moler los jitomates con el pimiento y agregarlos al sartén. Añadir 1/2 taza de agua, mezclar y sazonar. Cocinarlo tapado hasta que espese y cambie de color.

• Aliño

Ingredientes:

1 cda aceite de oliva extravirgen
1/2 cda vinagre blanco
1 pimiento morrón sin piel picado
10 aceitunas
1 cda alcaparra
1 cda cebolla picada
1/2 cda ajo
Sal y pimienta

Mezclar todos los ingredientes

• Aderezo Thai

Ingredientes:

3- 4 cdas agua
2 cdas jugo de limón
2 cdas aminos de coco
2 cdas aceite oliva extra virge
2 cdas crema almendra
1/2 cda jengibre rallado

Mezclar todos los ingredientes

• Aderezo caprese

Ingredientes:

1/2 diente de ajo
3/4 tz hojas de albahaca fresca
1 cda vinagre balsámico
1 cda sal
1/2 tz aceite de oliva

Moler todos los ingredientes.

Lista de compras



Días 1 a 6

Verduras

- Aguacate
- Ajo
- Apio
- Arúgula
- Betabel
- Calabacita
- Cebolla
- Champiñón
- Chayote
- Chile poblano
- Cilantro
- Col morada
- Echalote
- Espárrago o ejote
- Espinaca
- Jícama
- Jitomate
- Limón
- Pepino
- Perejil
- Rábano
- Zanahoria

Pescado

- Trucha
- Robalo

Pollo

- Pechuga de pollo (no embutido)

Frutas

- Mango
- Naranja
- Piña
- Plátano

Cereal

- Avena
- Camote
- Hojas de papel de arroz
- Papas

Leguminosa

- Frijol negro
- Garbanzo
- Lenteja

Frutos secos/semillas

- Almendras
- Chía
- Crema de almendra sin aditivos
- Linaza
- Nuez de la india
- Piñones o nuez

Especias/Otros

- Aceite de coco
- Aceite oliva
- Albahaca
- Aminos de coco
- Coco fresco o rallado sin azúcar
- Comino
- Cúrcuma
- Curry
- Hojas de laurel
- Leche de coco sin azúcar
- Menta
- Monkfruit (opcional)
- Orégano
- Pimienta negra
- Semillas de mostaza
- Tomillo
- Vinagre balsámico
- Vinagre manzana

Días 7 a 13

Verduras

- Acelga
- Aguacate
- Ajo
- Alcachofa
- Arúgula
- Brócoli
- Cebolla
- Cebolla morada
- Chayote
- Cilantro
- Col
- Coliflor
- Espárrago
- Espinaca
- Kale
- Limón
- Nopal
- Perejil
- Pimiento morrón
- Puerro

Frutas

- Berries
- Naraja
- Mandarina

Pescado

- Cualquiera de la lista de recomendados
- Salmón

Pollo

- Pechuga de pollo (no embutido)

SOLO VEGANO

- Frijol negro
- Garbanzo
- Lenteja

Especias/Otros

- Aceite de sésamo
- Alcaparra
- Aminos de coco
- Canela
- Hierbas provenzale
- Jengibre
- Mostaza
- Pimienta negra
- Romero
- Vinagre balsámico
- Vinagre de manzana
- Vinagre blanco

Lista de compras



Días 14 a 18

Verduras

- Aguacate
- Ajo
- Apio
- Calabacita
- Cebolla
- Cebolla morada
- Champiñones
- Chile poblano
- Cilantro
- Col
- Coliflor
- Ejote
- Espinaca
- Jícama

- Jitomate
- Lechuga
- Limón
- Nopal
- Pepino
- Pimiento verde, naranja y rojo
- Zanahoria

Frutas

- Mango
- Piña
- Kiwi
- Coco rallado sin azúcar

Pescado

- Pescado (cualquiera de la lista recomendados)
- Sierra

Pollo

- Pechuga de pollo/pavo (no embutido)

Cereal

- Quinoa
- Tortita de arroz
- Arroz salvaje

Leguminosa

- Frijol negro
- Garbanzo
- Lenteja

Semillas

- Almendras
- Crema almendras sin aditivos
- Linaza
- Nueces o piñones
- Tahini
- Semillas de girasol

Especias/Otros

- Aceite de oliva
- Albahaca
- Aminos de coco
- Canela
- Cúrcuma
- Comino
- Jengibre
- Monk Fruit (opcional)
- Nuez moscada
- Orégano
- Paprika
- Vinagre

Días 19 a 28

Verduras

- Acelga
- Aguacate
- Brócoli
- Calabacita
- Cebolla
- Cilantro
- Col
- Coles de bruselas
- Coliflor
- Espinaca
- Jícama
- Jitomate
- Kale
- Lechuga
- Limón
- Nopal
- Pepino
- Perejil
- Pimiento
- Poblano
- Portobello
- Zanahoria

Proteínas

- Camarón
- Carne de res magra
- Huevo orgánico
- Lomo/bistec cerdo
- Pechuga de pollo / pavo (no embutido)
- Pescado (cualquiera de la lista recomendados)
- Queso panela
- Salmón
- Yogurt griego

Frutas

- Berries
- Fresa
- Manzana
- Papaya
- Plátano

Cereal

- Arroz
- Avena
- Elote blanco
- Hoja de arroz
- Pan de masa madre
- Papa
- Pasta integral
- Quinoa
- Tortilla de maíz
- Tortitas de arroz inflado

Leguminosa

- Edamame
- Frijol negro
- Garbanzo
- Lenteja
- Soya texturizada (opcional)
- Tofu

Semillas

- Ajonjolí
- Almendras
- Cacahuates
- Chía
- Crema de cacahuete/almendra
- Linaza
- Nueces o piñones
- Tahini

Especias/Otros

- Canela
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Albahaca
- Vinagre
- Linaza
- Monk Fruit (opcional)
- Salsa soya