



Copyright © 2015 Svelte LLC

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, o transmitida ni en todo ni en parte por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin que exista el permiso previo de editor, salvo en caso de citas breves como parte de reseñas críticas y algunos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

Para solicitud de permisos, escriba al editor, anotando “Atención: Coordinador de Derechos de Autor” a la dirección de correo electrónico que aparece más adelante.

mere@sveltetraining.com Svelte LLC Todos los derechos reservados 2015 Malibu, California

*¡Bienvenido a tu Plan de 21-Días!*

Este libro no ha sido pensado como sustituto para la guía médica de un Doctor calificado. El lector debe consultar a un Médico regularmente para todos los asuntos relacionados con su salud, particularmente cuando existan síntomas que requieran un diagnóstico o atención médica.

# *Índice*

Tu Plan Diario 4

Planes de Comidas Semanales

Etapa 1 - Calendario de Comidas 6 Etapa 1 - Recetas 7

Etapa 2 - Calendario de Comidas 32 Etapa 2 - Recetas 33

Etapa 3 - Calendario de Comidas 55 Etapa 3 - Recetas 56

Créditos de Imágenes 77

Bibliografía de Fuentes 79

2

## *Introducción*

*¡F*elicitaciones por tu decisión de cambiar tu vida! Antes de comenzar, por favor revisa “Las Llaves del Éxito” que se encuentran en tu página de descarga, ya que allí encontrarás información que te ayudará a tener éxito.

Ok, ahora que sabemos que vas en serio con eso de retomar las riendas de tu vida, sé lo que estás pensando... ¿Será que de nuevo compré otro libro acerca de nutrición? Pues, adivina qué. La Fase 2 del Programa Despierta Esbelto - Plan de Comidas para un Vientre Plano, no es como ningún otro programa que hayas probado antes. Este plan está diseñado para darle una potente carga a tu cuerpo, para ayudarte no sólo a regular tus hormonas, sino también a recobrar el físico, la energía y la consciencia corporal que tanto anhelas. Y la mejor parte es que puedes comenzar a sentirte bien tan pronto implementes este plan denso en nutrientes y una simple rutina de ejercicios.

Además, las mujeres que hayan seguido la Fase 2 de Despierta Esbelto - Plan de Comidas para un Vientre Plano, han reportado cambios positivos en su salud en general, más allá que tan solo su presencia física, incluyendo mejoras en la claridad mental, sueño más profundo y aumento de la confianza en sí mismas.

El *Plan de Comidas para un Vientre Plano de Despierta Esbelto* es una de las soluciones menos manidas para mejorar la regulación hormonal, disminuir la inflamación y aumentar la energía, pero ahora está al alcance de tus manos. Hoy comenzarás a sentir verdadero éxito en tu salud y tu confianza. ¡Con este libro podrás utilizar el Plan de Comidas para un Vientre Plano para recobrar de manera natural tu juvenil energía y vigor!

## *¡A encender esos motores!*

Gracias a la combinación del poder de los alimentos saludables, densos en contenido nutricional y anti inflamatorio, con los efectos innegablemente estimulantes del ejercicio, estarás en el camino de sentirte delgado, sexy, lleno de confianza, vigorizado y enérgico... ¡Todo a la vez que reduces el estrés y el cansancio!

## *Tu Plan Diario*

\*También referirse a Las Llaves del Éxito para mayor información

### **1) Cada mañana**

Quiero que visualices todo lo que quieres recibir de tu vida, de tus relaciones interpersonales y de ti mismo. Visualiza esto y asegúrate de saber que está a tu alcance. Haz esto cada mañana y estarás en el camino hacia el éxito.

### **2) Luego de tu visualización**

Bebe 8oz de agua

### **3) Toma tu desayuno para un Vientre Plano**

**4) Realiza 1 de tus 6 rutinas de ejercicio del Sistema Vientre Plano** (Las rutinas de ejercicio están separadas para tu conveniencia)

\*Realiza 3 rutinas por semana.

### **5) Toma tu Trago Potenciador (ver abajo)**

Mezcla los ingredientes y ¡a beber!

½ cucharada de jengibre fresco (picado), 1 cucharada de cúrcuma molida, ½ oz. de jugo de lima o limón, 2-3 oz. de agua.

\*Ajusta la cantidad de jengibre y cúrcuma si es demasiado picante para tu paladar.

**6) Disfruta tu bocadillo de media mañana para Un Vientre Plano.**

**7) Disfruta tu almuerzo para Un Vientre Plano.**

**8) Disfruta tu bocadillo de media tarde para Un Vientre Plano.**

**9) Disfruta tu cena para Un Vientre Plano**

¡Un trago potenciador adicional es opcional luego de la cena!

**10) Cada noche**

Quiero que pienses sobre tu día y si aunque sea sólo una cosa salió bien... Enfócate en esa parte. Cuando hayas conseguido esa cosa buena en tu día por la que estás agradecido, dile a tu esposo, novio o persona especial cuánto los aprecias.

Enfócate en ese aprecio, porque es la llave, no sólo para tu éxito corporal, sino también tu éxito mental.

Entiendo que estás ocupado, y si no puedes seguir este plan de comidas a la perfección, no es un problema. Todavía vas a verte y sentirte delgado, sexy y lleno de vida, aunque sólo agregues estas combinaciones y preparaciones de comidas a tu vida diaria. Sin embargo, sacarás los resultados más duraderos si continúas el plan de ejercicios y nutrición a cabalidad.

## *Etapa 1*

### **Desayuno Almuerzo Cena Bocadillos Domingo Fruta**

Ensalada de Yogurt

#### **Potenciador**

- 1) 1 manzana + ¼ taza de almendras crudas
- 2) 1 taza de yogurt griego sin sabor y sin grasa
- 3) ¼ taza de pasas

Lunes

Reverdece

Batido

#### **Potenciador**

Repensando la Ensalada Waldorf - Cítricos y Espinaca

- 1) 1 naranja + 1 taza de yogurt griego sin sabor y sin grasa
- 2) 1 manzana + ¼ taza de almendras crudas

Martes

Omelette de claras de huevo con tomate, acompañado de un Potenciador de Manzanas Troceadas, una fácil ensalada de atún y Pimentones Rojos Rellenos

Zinguini con champiñones y pimientos rojos con una ensalada picante de bayas

- 1) 1 banana + 1 naranja
- 2) ¼ taza de merey al natural + ¼ taza de pasas

#### **Miércoles**

Toronja Canela Horneada

#### **Potenciador**

Batido de Remolacha

Ensalada de Pollo Picado Picante

- 1) 1 naranja + 4 oz. zanahorias bebé + 1 cucharada de humus
- 2) 4 oz. celery + 1 cucharada de mantequilla de maní

Jueves

Al Desnudo

Batido

## **Potenciador**

Delicia de Mango-Almendra

Halibut Especiado y Picante

1) 1 manzana + ¼ taza de almendras

2) 1 taza de yogurt griego sin sabor y sin grasa

Viernes de Detoxificación

Amor Purificante

## **Potenciador**

Ensalada de Col Rizada y Quinoa

Pollo Agridulce al Albaricoque con Ensalada Depuradora de Superalimentos

1) 4 oz. zanahorias bebé + 4 oz. celery y 1 cucharada de mantequilla de almendras

2) 1 taza de yogurt griego sin sabor y sin grasa + ¼ taza de pasas

Sábado

Picante y Roja Seducción

## **Batido**

### **Potenciador**

Ensalada de Sandía con Arándanos

Hamburguesa de Pavo, Cebolla y Pimentón con Ensalada Picante de Bayas

Ensalada Picante de Camarones y Piña

1) Conserva de piña

Ensalada de Pollo Asado, Frambuesas y Quinoa

Medio pepino picado, mezclado con una cucharada de semillas de sésamo y 1 oz. de vinagre de vino de arroz 2) 1 manzana + ¼ taza de almendras \*Nota: Tendrás resultados mejorados y más duraderos si sigues el Sistema 21 días \*Opciones de proteínas incluidas en los datos nutricionales



## INGREDIENTES

- 6 oz. Yogurt Griego, sin grasa
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de miel
- ¼ pera, sin semillas, pelada, cortada en cubos de ½pulgada
- ¼ taza de fresas picadas
- ¼ manzana, sin semillas, cortada en cubos de ½pulgada
- ¼ taza de uvas sin semilla, cortadas por la mitad a lo largo
- ¼ taza de pasas
- ¼ taza de celery picado
- 1 cucharada de polvo de moringa

Este desayuno ligero, refrescante y lleno de sabor, es una forma excelente de comenzar tu día. Combinando frutas como fresas, peras, manzanas y uvas con la maravilla del polvo de Moringa obtendrás una excelente manera de potenciar tu carga de antioxidantes por la mañana. ¡Sí! Y no pases por alto el irresistible y crujiente celery.

### *Ensalada de Frutas y Yogurt*

#### Desayuno Domingero

## INSTRUCCIONES

1. En un bol pequeño combina Yogurt, jugo de limón y miel. Cubre la mezcla de yogurt y refrigera mientras preparas la fruta.
2. Combina todas las frutas en un bol grande para ensaladas. Rocía polvo de moringa encima
3. Mantén el yogurt a parte
4. Refrigera hasta que esté listo para servir

Porciones: 1 Calorías: 333 Grasas: 4 gr Carbohidratos: 60,4 gramos Proteínas: 19,1 gramos

## INGREDIENTES

- ½-2 tazas de agua o leche de almendras sin azúcar
- 2 tazas de espinaca bebé
- 1½ tazas de arándano congelado
- 1 banana congelada
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras
- 1 cucharada de espirulina

Los oligominerales simples y ricos de la espirulina van a hacer que tu cuerpo te agradezca luego de beber Reverdece. La espirulina es un alga que crece en aguas frescas y saladas, tiene un alto contenido de proteína, vitamina B, cobre, hierro y magnesio. A menudo las personas señalan sentir su energía potenciada luego de consumir espirulina, así que prueba este batido en la mañana en lugar del café.

## *Reverdece*

## Desayuno del Lunes

Porciones: 1

Calorías: 447 Grasa: 19,4 gramos Carbohidratos: 66,3 gramos Proteína: 11,4 gramos

## INSTRUCCIONES

1. Licuar hasta que esté suave 2. Servir de inmediato

\*\*¡Para extra potencia, añade un pequeño puñado de bayas de goji!

## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 taza de espinaca cruda
- ½ taza de tomates picados
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 manzana picada

## Desayuno del Martes

Porciones: 1

Calorías: 427 Grasas: 27,7 gramos Carbohidratos: 30,8 gramos Proteínas: 18,8 gramos

La espinaca no es nada menos que un superalimento. Es un empaque bajo en calorías que guarda toneladas de nutrientes; los vegetales de hoja oscura como la espinaca son importantes para la salud de la piel, el cabello, los huesos, y proveen proteínas, hierro y una batería de vitaminas y minerales.

### *Omelette de Espinacas y Tomate*

## INSTRUCCIONES

1. Calienta una sartén con fuego a volumen medio y pon aceite de oliva.
2. Bate los huevos con sal y pimienta en un recipiente. Vierte la mezcla del huevo sobre la sartén y mezcla con suavidad hasta que los huevos cubran el fondo de la freidora; cocina por uno o dos minutos.
3. Acomoda las espinacas y tomates en el centro de los huevos.
4. Cocina hasta que los bordes de los huevos comiencen a enrollarse - dos o tres minutos más.
5. Despega el omelette de la sartén utilizando una espátula y dóblalo por la mitad
6. Sirve con manzana picada.

La toronja contribuye con la salud cardíaca a través de la regulación de la sangre, porque contiene una nutritiva combinación de fibra, potasio, licopeno, vitamina C y colina. Un estudio reciente encontró que una dieta suplementada con toronja fresca tiene una influencia positiva en los niveles de lípidos en la sangre, los triglicéridos en especial. También, la canela es un preservativo natural para los alimentos y ayuda a regular los niveles de azúcar en el cuerpo.

### *Toronja - Canela Horneada*

#### INGREDIENTES

- 1 toronja rosada
- ¼ cucharada de canela
- Pizca de cardamomo (opcional)
- Pizca de nuez moscada (opcional)
- ½ taza de almendras
- 1 cucharada de polvo de moringa

#### Desayuno del Miercoles

Porciones: 1

Calorías: 318 Grasas: 23,9 gramos Carbohidratos: 20,5 gramos Proteínas: 10,0 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Pelar y dividir la toronja.

Rociar con canela, polvo de moringa, cardamomo y nuez moscada.

2. Hornear por 20 minutos a 375 °F o hasta que la canela se haya caramelizado.

El aguacate es otro antioxidante bien conocido cuyo uso se remonta hasta los Aztecas. Este súper alimento es rico en ácido fólico, lo que promueve niveles saludables de libido gracias a la regulación de producción de hormonas y de la tiroides. Además de estos nutrientes convencionales, los aguacates ofrecen una amplia gama de beneficios relacionados con su contenido graso inusualmente alto. Las grasas del aguacate incluyen grandes cantidades de ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oléico, bien conocido por coadyuvar en la salud cardiovascular. También se sabe que ayudan a luchar en contra de las enfermedades y las infecciones.

¡La forma más rápida y fresca de aprovechar tus vegetales es en un batido! ¡Prueba esta mezcla deliciosa y comienza tu mañana Al Desnudo!

### *Batido Al Desnudo*

#### INGREDIENTES

- ½ taza de agua fría
- ½ aguacate pequeño, pelado, sin semilla y picado
- ½-1 banana congelada
- ½ taza de arándanos congelados
- ½ taza de pepino, pelado y picado
- 1 taza de col rizada, cruda
- 1 cucharada de mantequilla de almendras

#### Desayuno del Jueves

Porciones: 1

Calorías: 509 Grasas: 29.3 gramos Carbohidratos: 61,4 gramos Proteína: 10,1 gramos

#### INSTRUCCIONES

Licuar y Servir. \*\*¡Para potencia extra añade un pequeño puñado de bayas de goji! \*\*

¿Quieres sentir que estás en una playa tropical? ¡Este batido te llevará hasta ahí! La piña contiene enzimas que apoyan la digestión, mientras que la mantequilla de almendras te mantiene sintiéndote lleno y ayuda a reducir los antojos de azúcar a lo largo del día.

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua o 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- ½ taza de mango picado en cubos y congelado
- ½ taza de piña cortada en cubos y congelada,
- ½ banana congelada,
- 1½ cucharada de mantequilla de almendras
- 1 cucharada de cardamomo molido

## *Amor Purificante*

### Desayuno del Viernes

Porciones: 1-2

Calorías: 246 Grasas: 13,8 gramos Carbohidratos: 28,5 gramos Proteínas: 6,2 gramos

## INSTRUCCIONES

Licuar y servir. \*\*¡Para potencia extra añade un pequeño puñado de bayas de goji!

Es como desayunar un postre... ¡Excepto que es saludable! El Algarrobo es una excelente alternativa si no puedes conseguir cacao. El Algarrobo contiene una variedad de beneficios para la salud, incluyendo su capacidad para potenciar el sistema inmune, mejorar la digestión, ralentizar el proceso de envejecimiento prevenir las enfermedades cardiovasculares, y ayudar a manejar y regular la diabetes.

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua o 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 taza de frambuesas congeladas
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- ½ onza de polvo de algarrobo
- 1 cucharada de canela
- ¼ cucharada de nuez moscada molida
- 1 cucharada de estevia
- 1 cucharada de polvo de moringa
- Pizca de sal marina

## *Picante y Roja Seducción*

### Desayuno del Sábado

Porciones: 1

Calorías: 486 Grasas: 17,6 gramos Carbohidratos: 80,3 gramos Proteínas: 7,4 gramos

## INSTRUCCIONES

Licuar y servir.

Esta ensalada, drásticamente más nutritiva que su versión original, ofrece los grandes beneficios de la lechuga romana, y es rápida y fácil de preparar. Junto con su alto contenido en vitamina A y folatos, la romana contiene más de 100% del RDA para la vitamina K, un nutriente esencial para la salud ósea. Las moras secas añaden un toque dulce.

## INGREDIENTES

- Media cabeza de lechuga romana o 1 taza de rúcula (coquete de ensalada)
- ½ manzana pequeña cortada en cubos
- ¼ taza de almendras fileteadas
- ¼ taza de moras secas sin endulzar
- ¼ taza de cebolla amarilla cortada en cubos
- Vinagre balsámico, vinagre de vino tinto, vinagre de vino de arroz o vinagre de sidra de manzana ÚNICAMENTE
- Sal y pimienta al gusto
- 4oz de pechuga de pollo (asada o precocida)

## *Repensando la Ensalada Waldorf*

### Almuerzo del Domingo

Porciones: 1

Calorías: 404 Grasas: 16,2 gramos Carbohidratos: 24,9 gramos Proteínas: 42,5 gramos

## INSTRUCCIONES

1. Combina la lechuga o la rúcula con las almendras, moras y cebolla en un recipiente grande.
2. Sazona el vinagre y rocíalo sobre la ensalada.
3. Sirve de inmediato.



El atún, cargado de proteínas y nutrientes clave como el EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico), contiene también ácidos grasos omega 3, importantes para la regulación correcta del sistema de respuestas inflamatorias del cuerpo.

## *Sencilla Ensalada de Atún con Pimentones Rojos Rellenos*

### INGREDIENTES

- 6-8 oz. de atún enlatado en agua
- 2 pepinos persas pequeños, cortados en pequeños trozos
- ½ taza de albahaca fresca cortada en chiffonade (ver imagen)
- 2 cucharadas de cebolla roja cortada en pequeños trozos
- ¼ taza de moras o pasas sin endulzar
- 1 pimentón rojo, lavado, picado por la mitad y sin semillas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza preparada
- Pizca de sal marina y pizca de pimienta negra

### Almuerzo del Lunes

Porciones: 1

Calorías: 561 Grasas: 17,6 gramos Carbohidratos: 50 gramos Proteínas: 50,8 gramos

### INSTRUCCIONES

1. Drena el agua del atún 2. Colócalo en un recipiente pequeño para mezclar y añade los pepinos, la albahaca y la cebolla. Mezcla bien. 3. Incluye el jugo de limón, mostaza, sal y pimienta. 4. Con una cuchara, coloca la mezcla de atún sobre las mitades de pimentón. 5. Sirve frío.

## Almuerzo del Martes

### *Batido de Remolacha*

Esta joya encarnada de los vegetales está equipada con un fuerte contenido nutricional, ofreciendo importantes nutrientes: foliato, manganeso, potasio y vitamina C, entre otros. La col rizada también tiene alto contenido de vitamina C y un sinnúmero de minerales. Esto aunado al impresionante poder antioxidante de las bayas. Con todo, ¡este batido no tiene reparos!

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 1 taza de agua o 1 taza de leche de almendras sin endulzar,
- 1 remolacha pequeña, horneada y picada
- 1 taza de bayas variadas, congeladas o frescas
- ½ manzana mediana
- 2 tazas de col rizada
- ½ pepino mediano
- Pizca de sal marina y pizca de pimienta

#### INSTRUCCIONES

1. Hornea la remolacha o utiliza remolachas orgánicas precocidas
2. Combina con el resto de los ingredientes
3. Licua y sirve.

Calorías: 260 Grasas: 1 gramo Carbohidratos: 59 gramos Proteínas: 7,9 gramos

#### HORNEA LA REMOLACHA

**Prepara la noche antes o utiliza remolachas precocidas y refrigéralas la noche anterior.**

1. Precalienta el horno a 400 °F. Si la horneas a temperatura más baja, tardará más. 2. Corta las hojas de la remolacha cerca de la punta, dejando lo suficiente para poder agarrarlas. Guarda las hojas para otro momento. Lavar bien, luego envolver sin presionar en papel aluminio. 3. Ása las remolachas por 50 hasta 60 minutos.

Las remolachas están listas cuando un tenedor o un palito penetra con facilidad en la mitad de la remolacha. 4. Deja enfriar y luego quítales la piel.

## INGREDIENTES

- Media cabeza de lechuga romana o una taza de rúcula (cohete)
- ¼ taza de mango cortado en cubos
- ¼ taza de almendras fileteadas
- ¼ taza de moras secas sin endulzar
- ¼ taza de cebolla amarilla cortada en cubos
- ½ pimentón serrano cortado en tiras delgadas
- SÓLO vinagre (balsámico, de vino tinto, de vino de arroz, de sidra de manzana)
- Sal y pimienta al gusto
- 4 oz. de atún enlatado

## Almuerzo del Miércoles

### *Delicia de Mango Almendra*

El mango no es sólo una fruta deliciosamente dulce, también es un super alimento. El mango tiene alto contenido de vitaminas y minerales, como la vitamina C y A, pectina, quercetina, isoquercitrina, astragalina, ácido tartárico, ácido málico, y un toque de ácido cítrico. ¡Wow, qué combinación! Todos estos aspectos del mango han sido reconocidos como ayudantes en la lucha contra el cáncer, bajar el colesterol, limpiar la piel, proteger la salud ocular, y alcalinizar todo el cuerpo.

Porciones: 1

Calorías: 380 Grasas: 21,2 gramos Carbohidratos: 11 gramos Proteínas: 36 gramos

## INSTRUCCIONES

1. Combina todos los ingredientes en un bol grande. 2. Mezcla el aderezo. 3. Adereza y sirve de inmediato.

## Almuerzo del Jueves

Porciones: 1

Calorías: 614 Grasas: 22,4 gramos Carbohidratos: 58 gramos Proteínas: 49,5 gramos

¡Esta deliciosa ensalada caliente de col rizada y quinoa es suficiente para saciarte y mantenerte luciendo sexy! La col rizada está cargada de nutrientes, lo que la pone entre los primeros puestos de la lista de los alimentos más nutritivos del mundo. La fibra, el potasio, la vitamina C y B6 presentes en la col rizada coadyuvan a la salud cardíaca y refuerzan la salud general.

### INGREDIENTES

- 1/4 taza de quinoa cruda
- 2 tazas de col rizada picada
- 1 cucharadas de piñones
- 1 cucharada de almendras fileteadas
- 2 cucharada de pasas
- 1/2 taza de agua
- 1/2 cucharada de aceite de coco
- El jugo de ½ limón
- Opcional 4 oz. de pechuga de pollo (asado o precocido)

## *Ensalada de Col Rizada y Quinoa*

### INSTRUCCIONES

1. Coloca la quinoa y el agua en una olla mediana a fuego medio y déjala hervir. 2. Baja el fuego al mínimo, tapa la olla y cocina entre 10 y 12 minutos. 3. Retírala del fuego y espónjala con un tenedor. 4. Agrega la col rizada sobre la quinoa, cubre con la tapa durante unos minutos y permite que la col se cocine al vapor. 5. Agrega los piñones, pasas, el jugo de limón, aceite de coco, sal y pimienta. 6. Mezcla bien todos los ingredientes y sirve caliente o frío.

## Almuerzo del Viernes

Porciones: 1

Calorías: 331 Grasas: 19,8 gramos Carbohidratos: 37,4 gramos Proteínas: 9,6 gramos

La sandía es un delicioso e hidratante afrodisíaco, rico en vitamina A, ácido pantoténico, biotina, potasio y magnesio. Esta jugosa fruta también contiene nutrientes en abundancia, lo que la convierte en un bocadillo ideal. Aquí te dejo algunos componentes de la sandía que te harán querer comerla siempre.

La sandía está cargada de licopeno fitoquímico. El licopeno casi siempre está relacionado con los tomates, sin embargo, la Revista de Investigación de Agricultura declaró que la sandía de hecho contiene más licopeno que los tomates. Este fitoquímico está asociado con el poder antioxidante que busca destruir los radicales libres.

La L-citrulina es un aminoácido no esencial que es transformado en L-arginina en los riñones. Ambos aminoácidos juegan un papel importante en el cuerpo: gracias a su contenido en L-citrulina, la sandía actúa como un anti inflamatorio, tiene la habilidad de interactuar con los procesos de dolor muscular y mejorar el tiempo de recuperación luego del ejercicio. Además, la L-arginina reduce la presión sanguínea, promoviendo la salud vascular. Gracias a su influencia en la circulación, la L-arginina también es un remedio común para la disfunción eréctil. La sandía está compuesta en un 90% por agua. Gracias a su alto contenido en electrolitos como el potasio, la sandía es el bocadillo ideal para los meses calurosos de verano y/o las competencias deportivas.

### INGREDIENTES

- ¼ taza de avellanas picadas
- ¼ taza de agua filtrada
- ¼ taza de jugo de limón fresco
- ½ cucharada de miel natural
- 1 taza de sandía
- 1/2 taza de arándanos
- 1/4 taza de fresas
- 2 cucharada de hojas de menta picadas
- 1 cucharada de polvo de moringa

### *Ensalada de Sandía y Arándano*

### INSTRUCCIONES

1. Retira las semillas de la sandía y corta en trozos grandes; lava las fresas y córtalas en filetes. 2.

Coloca la fruta y la menta en un recipiente para ensaladas. 3. En una cazuela pequeña, bate el jugo de limón, el agua y la miel, y déjalos cocinarse a fuego lento por alrededor de cinco minutos. 4. Cubre la mezcla de sandía con el líquido y luego rocíalo con las avellanas y la moringa.

## Almuerzo del Sábado

Porciones: 1

Calorías: 392 Grasas: 10,9 gramos Carbohidratos: 18,7 gramos Proteínas: 53 gramos

### INGREDIENTES

- ½ lb. de camarones crudos con su concha
- ¼ taza de piña fresca, cortada en cubos
- 1 chorrito de jugo de limón
- ¼ taza de tomates crudos, cortados en cubos
- ½ cucharada de aceite de coco
- ½ taza de cebolla roja, picada
- 1 diente de ajo, picado en cubos
- 1 cucharada de perejil, recién cortado
- ½ cucharada de hojuelas de chile rojo, molidas

### *Ensalada Picante de Camarones y Piña*

El calor, el color y la emoción del trópico aparecen evocados en este plato, gracias a tantos sabores brillantes y especias. La mejor parte de esta receta es que está cargada de sabores antioxidantes y ¡viene con menos de 500 calorías!

### INSTRUCCIONES

1. Pela los camarones y límpialos. Pónlos a parte.

2. Combina el jugo de limón, aceite de coco, el ajo picado y las hojuelas de chile en un recipiente. Añade los camarones y muévelos hasta que estén cubiertos con la mezcla. Deja reposar durante 15 o 20 minutos. 3. En un recipiente aparte combina la piña, el tomate, la cebolla y el perejil. 4. Retira los camarones de la marinada y ásalos o cocínalos en un sartén hasta que se tornen rosa. Retira los camarones del fuego y cubrelos con la ensalada de piña.

## Cena del Domingo

### *Ensalada de Espinaca y Cítricos*

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 3-4 tazas de hojas de espinaca
- 1 naranja pequeña, pelada y fileteada
- 1 pepino, pelado, fileteado y cortado en cuartos
- 1/8 taza de nueces de macadamia nuts, cortadas
- 1/8 taza de semillas de girasol
- 1 cucharada de semillas de amapola
- ¼ taza de fresas, fileteadas, o frambuesas enteras
  - ½ taza de vinagre balsámico blanco
- 4 oz. de pechuga de pollo (asada o precocida)

La espinaca es un alimento extremadamente denso en nutrientes, y además ¡un súper alimento afrodisíaco! No sólo te estarás cargando con vitaminas, como B6, y minerales, sino que sentirás también los beneficios de sus propiedades anti inflamatorias. La espinaca también posee inductores como el ácido fólico y el zinc, que ayudan a tu regularidad digestiva.

Calorías: 542 Grasas: 24,7 gramos Carbohidratos: 36 gramos Proteínas: 47,1 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Combina la espinaca, naranjas, pepinos, nueces macadamia, semillas de girasol, semillas de amapola y fresas en un recipiente. Agrega el pollo. 2. Añade el vinagre y mezcla bien.



## Cena del Lunes

### *Zinguini con Champiñones y Pimentón Amarillo*

Sé que la figura del zucchini es un poco sugestiva, pero sus profundas raíces absorben oligominerales que han demostrado potenciar las células blancas y rojas de la sangre. ¿Qué importa esto? La habilidad que posee el zucchini para fortalecer la circulación del oxígeno de hecho limpia las venas y los capilares, mejorando la circulación de oxígeno en el cuerpo. El zucchini contiene abundantemente dos vitaminas antioxidantes principales que fortalecen y ayudan al sistema inmune y a un envejecimiento saludable. Entre estos oligominerales se encuentran el manganeso y el potasio. El manganeso protege tus tejidos de los dañinos radicales libres a la vez que apoya la función de las glicosiltransferasas (un subgrupo de proteínas que promueve el desarrollo de tejido óseo saludable). El manganeso también ayuda a tu cuerpo a producir colágeno, esencial para sanar heridas de manera eficiente. El potasio, por otra parte, es un importante electrolito intracelular que ayuda a regular la presión sanguínea.

Sirve con una ensalada de bayas picantes (ver siguiente página).

#### INGREDIENTES

- 1 zucchini grande para hacer el zinguini
- ½ diente de ajo
- 4 oz. de champiñones bebé, fileteados
- ¼ taza de pimentones amarillos, cortados en cubos
- 1 cucharada de albahaca fresca, picada
- ½ taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- ½ taza de salsa de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- *Opcional 4 oz. de pechuga de pollo (precocida o asada)*

Porciones: 1

Calorías: 265 Grasas: 14 gramos Carbohidratos: 23 gramos Proteína: 6 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Lava el zucchini. Utilizando un pelador de juliana, corta largas hebras de zucchini, comenzando con la piel verde oscuro, y continuando hasta que alcances las semillas.
2. Pon a hervir una olla con agua. Agrega el zucchini; cocina por un minuto.
3. Drena el zinguini y seca.
4. Pon a calentar una sartén mediana y agrega el ajo, los pimentones, los champiñones y la albahaca. Saltea por tres minutos.
5. Agrega la salsa de tomate, los tomates cherry y el zinguini cocido.
6. Saltea por tres minutos en aceite de oliva.
7. Sirve inmediatamente.

El ají o chile ha sido considerado desde hace mucho tiempo como un afrodisíaco. Cuando muerdes un ají picante, tus manos se tornan sudorosas, tu boca comienza a cosquillear y tu ritmo cardíaco lentamente comienza a acelerarse. Estas respuestas fisiológicas se le atribuyen al principal componente del ají: capsaicina. La capsaicina es un potente inhibidor de la sustancia P, un neuropéptido que se asocia a los procesos inflamatorios que se ha descubierto causan la hinchazón de fibras nerviosas. En otras palabras, la capsaicina trabaja luchando contra la inflamación en el cuerpo. Esto parecería ir en contra de la intuición por cómo te sientes luego de comer un ají, pero lo creas o no, la capsaicina trae consigo serios beneficios para la salud, incluyendo:

- Lucha contra el cáncer
- Ayuda a aliviar el dolor
- Previene enfermedades crónicas en los senos nasales y alivia la congestión
- Ayuda a perder peso

## INGREDIENTES

- ¼ taza de arándanos
- ¼ taza de fresas, fileteadas
- ¼ taza de frambuesas
- ¼ taza de zarzamoras
- 1 durazno pequeño sin semilla y fileteado
- 1 ciruela, sin semilla y fileteado
- ¼ chile jalapeño, sin semilla y picado
- 3 cucharada de jugo de lima fresco
- 1,5 cucharadas de menta fresca picada

## *Ensalada de Bayas Picantes*

Porciones: 1

Calorías: 115 Grasas: 1,0 gramo Carbohidratos: 27,7 gramos Proteína: 2,6 gramos

## INSTRUCCIONES

1. Combina la fruta picada, los chiles jalapeños, la menta y el jugo de lima; mezcla suavemente.
2. Deja reposar a temperatura ambiente entre 15 y 20 minutos antes de servir.

## Cena del Martes

### *Ensalada de Pollo Picado Picante*

Dale un giro picante a la tradicional ensalada de pollo con polvo de ancho-ají y especies de cayena para lograr un toque único del suroeste. Añade piñones tostados para sumar sabor y crocante sensación. Cambia tu habitual lechuga por una variedad más oscura y densa en nutrientes como la romana.

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 4 oz. de pechuga de pollo sin piel, horneada
- ¼ taza de tomates secados al sol, cortados en cubos
- 2 oz. de yogurt griego sin grasa y sin sabor
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ¼ cucharada de polvo de ancho-ají
- ¼ cucharada de polvo de cayena
- 2 oz. cebolla roja, cortada en cubos
- 2 oz. pepinillos picados
- 8 oz. de lechuga romana, picada
- ¼ taza de pepino fresco cortado en cubos
- ¼ taza de garbanzos, sin líquido
- 1/8 taza de queso cheddar rallado
- ½ cucharada de piñones

Calorías: 556 Grasas: 15,3 gramos Carbohidratos: 48,9 gramos Proteínas: 58,8 gramos

#### INSTRUCCIONES

##### 1. Cocina el pollo:

o Precalienta el horno a 400° F. o Espolvorea sal y pimienta en ambos lados. o Coloca en una olla para asar y hornea por 10 minutos. o Dale la vuelta al pollo y cocina durante 15 minutos más, hasta que no esté rosado en el centro.

2. Tuesta los piñones en una pequeña sartén caliente utilizando spray de cocina de aceite de coco. Saltéalo y deja que se tueste hasta tornarse marrón-dorado.

3. Prepara el aderezo suavizando los tomates en una taza de agua caliente. Combina en un puré el yogurt, el vinagre, los ajíes y la cayena; colócalo en un recipiente. Mezcla las cebollas y

pepinillos. Déjalo aparte. 4. Coloca la lechuga, el pollo y el resto de los ingredientes en un recipiente mediano. 5. Rocía la mezcla con los piñones. 6. Sirve frío.

## Cena del Miércoles

### *Halibut Picante*

El Halibut es un super alimento extraordinario. No sólo tiene altos contenidos de ácidos grasos omega 3, también tiene importantes nutrientes como el fósforo, vitamina B6 y magnesio. Esta es una opción saludable para el corazón. Esta receta también incluye ajo, muy apreciado por sus propiedades anti fúngicas, antimicrobianas y antivirales. Sirve este plato con una guarnición de ensalada de col rizada y acelgas.

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 6 oz. de halibut, sin piel y fileteado
- 1 chile jalapeño
- 1 diente de ajo
- 2 pimentones pequeños, amarillos o anaranjados
- 3-4 cucharadas de caldo de res o pollo
- 1 cucharadas de comino molido
- 1 cucharadas de cilantro molido
- 1 limón picado por la mitad

Calorías: 366 gramos Grasas: 11,3 gramos Carbohidratos: 9,2 gramos Proteínas: 35,8 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Programa la parrilla en temperatura media alta. 2. Pincha el chile y el diente de ajo en una brocheta de metal. Recubre el chile, el ajo, el pescado y los pimentones con el caldo, utilizando una brocha; rocíalos con sal y pimienta. 3. Rocía el pescado con un cuarto de cucharada de comino y de cilantro. 4. Coloca el pescado, los pimentones enteros y las brochetas en la parrilla, cocina los vegetales hasta que se tuesten (alrededor de 20 minutos por lado), y hasta que el pescado esté bien cocido (alrededor de 3 minutos). 5. Coloca el limón en la parrilla, con el lado cortado hacia abajo, y cocina hasta que esté tostado (alrededor de 3 minutos). 6. Retira el pescado y colócalo en un plato; cúbrelo con papel aluminio para mantenerlo caliente. 7. Pela la piel chamuscada de los pimentones y corta el tallo del chile. Retira las semillas para reducir el picor. 8. Coloca el pimentón, chile, ajo y el resto del comino, el caldo y el comino en la licuadora. Licua hasta que se convierta en un puré. Condimenta con sal y pimienta al gusto. 9. Coloca los filetes de halibut en el plato, rocíalo con el jugo del limón que asaste previamente con una cuchara, baña el pescado de salsa, y sirve.

\*\*Sirve con una pequeña ensalada de col rizada y acelgas

## NOTA

En caso de que te estuvieras preguntando... ¿qué rayos es un coco amino?! Un coco amino es una salsa deliciosa hecha con la savia del coco, que es oscura, rica, salada y ligeramente dulce. Tiene un parecido con la salsa de soya ligera o con el tamari (salsa de soya sin trigo), pero no contiene soya ni gluten - esto la convierte en un reemplazo perfecto para quienes eviten consumir soya y gluten.

## Cena del Jueves

### *Pollo Agridulce al Albaricoque*

Porciones: 1

Calorías: 490 Grasas: 6,5 gramos Carbohidratos: 55,1 gramos Proteínas: 55,8 gramos

Esta combinación rápida es un potenciador para tu sistema inmune, ya que contiene los potentes antioxidantes betacaroteno, vitamina C y licopene. Mejor aún, los albaricoques y sus semillas contienen laetrila (amigdalina o B17), una sustancia anto cancerígena que también activa y vigoriza las hormona responsables del aumento de la libido. Sirve con una ensalada depurativa de super alimentos (ver siguiente página).

## INSTRUCCIONES

1. En un sartén mediano combina los albaricoques, aminos, vinagre, jengibre, ajo y paprika. 2. Colócalos sobre fuego medio por cuatro minutos, remueve constantemente. 3. Lava el pollo y vierte la mezcla de albaricoque sobre él. Coloca en el refrigerador durante 15 o 20 minutos. 4. Programa el horno para asar a altas temperaturas. 5. Cubre una bandeja para hornear con papel aluminio. Coloca una rejilla en el centro de la bandeja y coloca el pollo marinado en una sola capa. 6. Coloca en la posición más elevada del horno. Luego de 5 minutos, utilizando unas tenazas, dale la vuelta al pollo. Devuélvelo al horno por 5 minutos más. Deja que el pollo se enegrezca ligeramente.

## INGREDIENTES

- 1/4 taza de albaricoque preservado (sólo la fruta)
- 1/4 taza de aminos de coco
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de jengibre fresca rallada
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 cucharada de paprika dulce
- 4-6 oz. de pechuga de pollo



¡No te asustes con la palabra “depurativa”! Tu cuerpo se depurará luego de que devores esta ensalada rica en antioxidantes y afrodisíacos. Los dátiles, muy dulces, chiclosos y frescos, son seductoramente deliciosos. De acuerdo con los principios del Ayurveda, los dátiles purifican la sangre. Entre los maravillosos beneficios de los dátiles se encuentra este dato poco conocido: los dátiles son ricos en zeaxantina, un carotenoide dietético que se absorbe específicamente en la mácula lutea de la retina, es decir, el área pigmentada con forma de óvalo cerca del centro de la retina. Aquí, la zeaxantina provee antioxidantes y funciona como un suave filtro que ofrece protección contra la degeneración relacionada con el envejecimiento.

## *Ensalada Depurativa de Super Alimentos*

### INGREDIENTES

- 5 tazas de espinaca bebé
- 1 taza de arándanos frescos
- 1 zanahoria, fileteada
- 12 almendras crudas picadas por la mitad
- 1 dátil, sin semilla y cortado en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de jugo de limón fresco

Porciones: 1

Calorías: 369 Grasas: 22,3 gramos Carbohidratos: 41,8 gramos Proteínas: 9,1 gramos

### INSTRUCCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en un bol grande. 2. Bate el aceite y el jugo de limón en un recipiente pequeño. 3. Deja el aderezo a parte y utilízalo con moderación.

\*\*¡Para potencia extra, añade un puñado de bayas de Goji!



## Cena del Viernes

Porciones: 1

Calorías: 549 Grasas: 25,7 gramos Carbohidratos: 14,7 gramos Proteínas: 73,5 gramos

Las hamburguesas de pavo son una manera excelente de añadir un cambio a tu rutina diaria de cenas. Esta combinación picante de salsa de ajo y ají y cebolla roja dulce es genial para despedir la noche con estilo. Puedes hacer estas jugosas hamburguesas a la parrilla o asarlas en una sartén para lograr una comida deliciosa y saludable. Sirve con una ensalada picante de bayas. (ver página 34.)

### INGREDIENTES

- 1/4-1/2 lb. de pavo molido
- ½ cebolla roja
- 2 dientes de ajo
- 1 pimentón (de cualquier color)
- 2 clara de huevos (tamaño grande)
- 1 cucharada de salsa de ajo
- 3 tazas de espinaca

### *Hamburguesas de Pavo con Pimentón Pincante y Cebolla*

#### INSTRUCCIONES

1. Pica rudamente las cebollas, el ajo y el pimentón. 2. Añade los vegetales picador en un procesador de comidas, agrega pasta de ají y una cantidad generosa de sal y pimienta. Procesa hasta que los vegetales queden en pequeños pedacitos. 3. En un bol para mezclar añade el pavo molido crudo, la mezcla del procesador de comidas y las claras de dos huevos grandes. 4. Mezcla hasta que las claras de huevo se hayan incorporado junto con los vegetales y la carne. 5. En una bandeja grande para hornear coloca entre seis y ocho hamburguesas y déjalas a parte hasta que estén listas para cocinarse. 6. Enciende el horno o asador hasta que la temperatura esté muy alta (quieres lograr un excelente dorado en el exterior de las hamburguesas). 7. Asa cada lado de las hamburguesas durante dos minutos y luego deja que se cocinen por completo (al rededor de 10 minutos). 8. Asegúrate de dar la vuelta a las hamburguesas para que se cocinen de manera uniforme. 9. Sirve de inmediato.

## *Ensalada de Quinoa con Moras Asadas*

### Cena del Sábado

Hay tantas cosas que amar de esta ensalada liegra pero satisfactoria. Las almendras contienen muchos nutrientes que dan combustible a tu cuerpo. Las almendras son bien conocidas por ser una de las nueces saludables, y funcionan como fuente de ácidos grasos omega 3, necesarios para la producción óptima de hormonas. Además de su forma ovalada y aroma dulce, una onza de almendras provee el 35% de tu necesidad diaria de vitamina E. Un dato poco conocido es que la vitamina E es otro campeón en el ámbito de las hormonas, así como un poderoso antioxidante que previene la acumulación de placa en las arterias, una de las razones de la mala circulación que conlleva a enfermedades cardíacas y alta presión sanguínea. Mejor aún, la misma cantidad de almendras provee bastante magnesio y potasio, ambos comprobados protectores contra el daño de los radicales libres.

**Sirve con una colorda ensalada depurativa (ver página 42).**

Porciones 1

#### INGREDIENTES

- 3-4 oz. de pechuga de pollo
- ½ diente de ajo picado
- ¼ taza de quinoa
- ¼ taza de cebollín picado
- 1/4 taza de moras secas
- 1/8 taza de almendras fileteadas
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de salvia seca
- Sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

1. 1. Prepara el pollo: 2. o Corta las pechugas en tres tiras cada una. 3. o Frota el pollo con el ajo, salvia, sal y pimienta. 4. o Colócalo en un bol o bandeja para hornear con la mitad del jugo de limón y el vinagre de vino tinto. 5. o Cubre y refrigera durante al menos una hora (mientras más

peritas que el pollo se marine, mayor sabor va a adquirir). 6. o Luego de que el pollo se haya marinado, ávalo hasta que esté bien cocido. Dale la vuelta continuamente durante 4 o 6 minutos.

## CONTINUACIÓN - INSTRUCCIONES

### 2. Cocina la quinoa:

o Coloca la quinoa y  $\frac{1}{2}$  o  $\frac{3}{4}$  de taza de agua en una cazuela. o Haz que hierva en fuego alto, luego baja la llama y deja hervir con la tapa puesta durante 10-12 minutos. Debería absorber toda el agua y quedar al dente. o Coloca en un bol y deja que se enfríe. 3. Corta el pollo en cubos. 4. Mezcla con la quinoa, las moras, almendras y el cebollín.

### 2. Prepara el aderezo:

o Bate el aceite de oliva con el vinagre balsámico y la miel, y 1 cucharada de jugo de limón, sal y pimienta en un recipiente. o Vierte los cebollines picados para cubrirlos y darles sabor. o Deja el aderezo a parte y utiliza con moderación

Calorías: 567 Grasas: 19,6 gramos Carbohidratos: 52,2 gramos Proteínas: 45,6 gramos

## INGREDIENTES

- ½ taza de repollo arcoiris, seco
- 1 taza de lechuga romana picada
- 1/2 pimentones rojos medianos, picados
- ¼ aguacate picado
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- Sal y pimienta al gusto

### *Ensalada Depurativa Colorida*

Porciones: 1

Calorías: 154 Grasas: 11,5 gramos Carbohidratos: 12,3 gramos Proteínas: 2,8 gramos

## INSTRUCCIONES

1. Combina el repollo, la lechuga romana y el pimentón rojo en un recipiente grande. 2. Añade el aguacate picado y las semillas de sésamo sobre la ensalada.

## *Etapa 2*

### **Desayuno Almuerzo Cena Bocadillos Domingo Huevos Cocidos con Aguacate**

#### **Rebanado**

#### **Potenciador**

1) 1 manzana + ¼ taza de almendras crudas

2) 1 taza de yogurt griego sin grasa + 1 pera

Lunes Magdalenas de Vegetales y Huevo

#### **Potenciador**

Ensalada tibia de Col Rizada y Manzana

Mezcla Marroquí de Menta y Albaricoque

1) 1 naranja + 1 taza de yogurt griego sin grasa

2) 1 manzana + ¼ taza de almendras crudas Martes Cacao

Cerezas Arándanos Batido

#### **Potenciador**

Batido de Cerezas y Espinaca

Solomillo de Cerdo Tostado a la Colombiana

1) 1 banana + 1 naranja + 1 cucharada de merey

2) ¼ taza de merey crudo + ¼ taza de pasas

La Cita del Miércoles

#### **Potenciador**

Ensalada Capresa de Pepino y Aguacate

Curry de Batatas y Carne

1) 1 naranja + 8 oz. zanahorias bebé + ¼ taza de almendras

2) 4 oz. celery + 1 cucharada de mantequilla de maní

Jueves Bol de Chía

#### **Potenciador**

Copa de Zanahoria, Remolacha y Jengibre

Halibut con corteza de Almendras, con moras, rúcula y quinoa

1) 1 manzana + ¼ taza de almendras crudas

2) 1 taza de yogurt griego sin grasa ¼ taza de pasas

#### **Viernes Sensual**

Salsa de Fresas con Huevos Cocidos

#### **Potenciador**

Ensalada de Rúcula con Espárragos Asados

Salmón confitado agridulce con Ajo y Espárragos Asados

1) 4 oz. zanahorias bebé + 4 oz. celery y 1 cucharada de mantequilla de almendras 2) 1 taza de yogurt griego sin grasa ¼ taza de pasas

Sábado para Limpias

### **Potenciador**

Ensalada de Pollo con Moras, ligeramente dulce

Churrasco Picante a las Hierbas

Sandía

1) Pepino mediano y ensalada de camarones

Halibut confitado Harissa

Picado y mezclado con 1 cucharada de semillas de sésamo y 1 oz de vinagre de vino de arroz 2) 1 manzana + ¼ taza de almendras crudas + ¼ taza de pasas \*Nota: Tendras mejores resultados y más duraderos si sigues por completo el Systema de 21 Días.

\*Opciones de proteínas incluidas en los datos nutricionales

## *Huevos Cocidos con Tiras de Aguacate*

### Desayuno del Domingo

Los huevos se llevan la corona de la proteína perfecta, y también están cargados de vitaminas y minerales que incluyen la vitamina A, B12, B5, selenio y folato. Combina este portento con algunas tiras de aguacate, rico en ácidos grasos omega 3, y conseguirás una gran comida.

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 2 huevos grandes, cocidos
- ½ aguacate mediano, en tiras
- Sal y pimienta al gusto

Calorías: 331 Grasas: 28,4 gramos Carbohidratos: 9,3 gramos Proteínas: 13 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Coce los huevos:

o Hierve el agua hasta que salgan burbujas. o Rompe el huevo dentro de un recipiente pequeño. Con cuidado, deja caer el huevo en el agua, evitando romper la yema. Repite. Deja los huevos a parte. o Cocina entre 2 y 4 minutos, dependiendo de qué tan firme prefieres la yema. o Con cuidado retira los huevos cocidos de la olla y colócalos en el plato de servir. 2. Corta el aguacate en finas tiras. 3. Coloca el aguacate sobre los huevos. Sazona con sal y pimienta.



## Desayuno del Lunes

Porciones: 1

Calorías: 244 Grasas: 13,7 Carbohidratos: 12,1 Proteínas: 20,9

### INGREDIENTES

- 3 huevos pequeños
- 1 taza de zucchini picado en cubos
- 1 taza de brócoli, picado en cubos
- 1 cebolla verde
- 8-10 hojas de albahaca frescas, finamente cortadas
- 1 cucharada de oregano
- 1 cucharada de sal, o al gusto
- Pizca de pimienta negra
- ¾ cucharada de polvo de mostaza
- ¾ cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de aceite de coco

### *Panecillos de Vegetales y Huevo*

Esta es otra excelente opción de desayuno rápido que puede ser preparado con antelación y tiene altos niveles de nutrición. Los huevos son una proteína completa, lo que significa que tienen un perfil balanceado y completo de aminoácidos que cubre las necesidades del cuerpo. El aceite de coco es un ácido graso de cadena media que es efectivo manteniéndonos saciados y promoviendo la pérdida de peso.

### INSTRUCCIONES

1. Precalienta en horno a 350 °F y engrasa un molde para panecillos con aceite de coco o mantequilla orgánica. 2. Bate los huevos en un recipiente para mezclar con todas las especias, el polvo de hornear, sal y pimienta. 3. Luego de haber cortado todos los vegetales, agrégalos a la mezcla de huevos y bate todo junto. 4. Divide la mezcla en tu bandeja para panecillos y hornea por 25 minutos, o hasta que esté listo (prueba con un tenedor). ¡Estos panecillos se conservan bien durante 5 días en el refrigerador!

## Desayuno del Martes

Porciones: 1

Calorías: 250 Grasas: 2,8 gramos Carbohidratos: 46,4 gramos Proteínas: 6,4 gramos

¡Este batido es una potencia de antioxidante! Los arándanos, cerezas y el cacao son todos fuentes excepcionales de antioxidantes protectores celulares. Se ha comprobado que los arándanos benefician positivamente al cerebro y sistema nervioso, y tienen bajo índice glicémico; esto los hace una buena opción para mantener el azúcar en la sangre a niveles estables. Las cerezas son aplaudidas por sus propiedades anti inflamatorias, junto con sus componentes que previenen el cancer. La canela también es buena para estabilizar el azúcar en la sangre, así que dentro de todo no te puede ir mal con esta opción de desayuno. En lugar de azúcar refinada, los dátiles añaden dulzor y fibra a esta receta.

### INGREDIENTES

- ½ taza de arándanos, frescos o congelados
- ½ taza de cerezas, frescas o congeladas
- 1 cucharada de polvo de cacao puro
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de canela
- 2 dátiles sin semilla
- ¼ taza de aceite de coco
- 1 cucharada de polvo de moringa
- Hielo y agua; la cantidad dependerá de la consistencia que desees obtener

### *Batido de Cacao Cereza y Arándanos*

#### INSTRUCCIONES

Licua y Sirve. \*\*¡Para potencia extra, añade un pulado de bayas de Goji!

## *Ten una Cita*

### Desayuno del Miércoles

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- ½ taza de agua o leche de almendras sin endulzar
- 1 banana congelada
- 1 taza de arándanos congelados
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras
- 1 cucharada de polvo de Moringa
- 2/3 cucharadas de linaza (molida)
- 1 dátiles sin semilla (medjool o deglet)

La linaza son una buena fuente de ácidos grasos omega 5 y de fibra, y este batido ofrece tanto valor nutricional como sabor de postre. Haz esto para tu próxima cita, ¡Seguro los impresionas!

Calorías : 447 Grasas: 21,5 gramos Carbohidratos: 61,5 gramos Proteínas: 10,3 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Licua hasta que esté suave. 2. Sirve de inmediato.

## Desayuno del Jueves

### *Bol de Chía*

La chía puede resultar un ingrediente extraño con el cual experimentar. Eso dicho, son geniales - altos en fibra, omega 3, también son una semilla energética ancestral utilizada por los Aztecas, Mayas e Incas. Este Bol de Chía es otra opción excelente, y ridículamente deliciosa, para el desayuno, que puede ser preparada con antelación y es altamente nutritiva. La receta que sigue alcanza para dos porciones, así que puedes compartirla con algún ser querido, o ¡envuelve las sobras para tu siguiente antojo!

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- ½ cucharadas de semillas de chía
- ¾ taza de leche de almendras sin endulzar
- 1 banana, picada
- ½ cucharada de extracto puro de vainilla
  - Dos pizcas de canela

Coberturas:

- 1 cucharada de hojuelas de trigo sarraceno crudas, húmedas
- 1 cucharada de pasas, húmedas
- 1 cucharada de almendras crudas enteras, húmedas
- Dos pizcas de canela
- 1 cucharadas de semilla de cáñamo

Calorías: 300 Grasas: 11,1 gramos Carbohidratos: 47,4 gramos Proteínas: 7,7 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. En un bol, convierte las bananas en puré. Incorpora las semillas de chía. Rocía y bate la leche de almendras, la vainilla y la canela. 2. Coloca en el refrigerador para que adquiera el grosor deseado. 3. Agrega las hojuelas de trigo sarraceno, pasas y almendras picadas en otro recipiente. Cubre con agua y deja remojar en el refrigerador o sobre la mesa (opcional). 4. En la mañana, coloca la cantidad deseada de pudín de chía en un recipiente. Agrega leche de almendras para hacerlo más líquido o más semillas de chía para hacerlo más grueso. 5. Drena el agua y seca la mezcla de trigo, almendras y pasas. Esparce la cobertura sobre la mezcla de chía. 6. Las sobras pueden mantenerse en el refrigerador por uno o dos días.

## Desayuno del Lunes

### *Seductora Salsa de Fresas con Huevos Cocidos*

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 3 huevos cocidos (ver página 37)
- Sal y pimienta al gusto
- El jugo de dos limas
- 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz
- 2½ cucharadas de hojas de menta frescas
- 2½ cucharada de cilantro fresco
- ½- 1 jalapeño
- ¼ cucharada de sal

Calorías: 358

- 1 1/2 taza de fresas picadas por la mitad

Grasas: 14,2 gramos

- ¾ taza de piña fresca, picada

Las fresas aparecen comunmente en las películas cerca del Día de San Valentín, bañadas en chocolate y colgando sobre unos labios entreabiertos. Más allá de lo sensual de esta escena, estos bocados dulces están cargados de vitamina C y ácido fólico. Además, tienen mucho manganeso, fibra dietética, yodo y sí, incluso ácidos grasos omega 3.

Carbohidratos: 41,4 gramos Proteínas: 20 gramos

- ½ taza de cebolla dulce, picada

#### INSTRUCCIONES

- Combina el jugo de lima, vinagre, menta, cilantro, jalapeño y la sal en un bol mediano.
- Agrega las fresas, piña y cebolla.
- Disfruta los huevos cocidos con sal y pimienta al gusto y con la salsa como guarnición a parte en un recipiente pequeño.

## Desayuno del Sábado

### *Día de Limpieza*

¡No hay más simple que esto! Sin embargo, a menudo en el mundo de la nutrición, simple es realmente mejor, ya que significa que te enfocas en alimentos integrales y comida de verdad. Escoge la fruta que prefieras, pero trata de comprar según la temporada y adquiere productos locales, ya que tendrán más nutrientes. Para las nueces, escóje las crudas cuando sea posible.

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 2 piezas enteras de la fruta de tu preferencia
- 3 cucharadas de nueces picadas
- Pequeña pizca de sal

Calorías: 334 Grasas: 14,5 gramos Carbohidratos: 52,6 gramos Proteínas: 6,6 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Pica la fruta. Añade la pizca de sal. 2. Agrega las nueces. 3.

## INGREDIENTES

- 1-2 manojos de col rizada, sin tallo y picada
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 2 remolachas pequeñas o medianas, peladas y picadas finamente
- 1 manzana pequeña, finamente fileteada
- ½ cebolla roja, finamente fileteada
- ½ cucharada de aceite de coco, para cocinar
- 1 cucharada de miel pura
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

La col rizada es un súper alimento increíble. Sólo una taza de ella ofrece más de 1,000 por ciento de RDA para la vitamina K, un nutriente clave para la salud ósea. Esta crucífera está llena de nutrientes anti inflamatorios, y la belleza extra de esta ensalada es su delicioso dulzor gracias a la presencia de manzanas y remolachas.

### *Ensalada Tibia de Col Rizada y Manzana*

#### Almuerzo del Domingo

Porciones: 1

Calorías: 490 Grasas: 17,1 gramos Carbohidratos: 83 gramos Proteínas: 12,3 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Coloca la col rizada en un bol para ensaladas grande, mezcla junto con el jugo del limón y la miel. Masajea la col, limón y miel con tus manos hasta que la col esté mustio (más o menos entre 2 y 4 minutos). 2. Coloca el aceite de coco en una sartén para saltar y agrega la cebolla. Remueve constantemente a fuego medio hasta que las cebollas se suavicen (más o menos minutos). 3. Agrega las remolachas y la manzana, removiendo todo y permitiendo que se cocine hasta que las remolachas estén suaves (10 a 12 minutos). 4. Sazona con sal y pimienta. 5. Agrega la mezcla de manzana cocida a la col rizada, junto con las nueces. 6. Incorpora bien todos los ingredientes y sirve.

Son dulces, crujientes y llenas de beneficios saludables; las cerezas son deliciosas e integrales, genial adición a tu dieta. A través de la historia, las cerezas no sólo han sido reverenciadas por su sabor y su influencia afrodisíaca, también por sus poderes analgésicos y calmantes. ¡Aquí algunos poderes heroicos de las cerezas que pocos saben! Las cerezas son una de las pocas fuentes naturales de melatonina. También son ricas en potasio y quercetina. La quercetina actúa como antioxidante, ubicando y destruyendo los dañinos radicales libres. Además, los estudios han demostrado que las dosis de quercetina, como el potasio, pueden ayudar a reducir la presión sanguínea en las personas con hipertensión. Los poderosos antioxidantes presentes en las cerezas incluso ayudan a prevenir el cansancio muscular gracias a su habilidad para reducir la inflamación.

Las cerezas también contienen cianidinas y antocianinas que luchan contra la grasa. Las cianidinas son un tipo de antocianinas, es decir que son plantas con grandes cantidades de pigmentos rojos y azules. A las cianidinas se les acredita como otro antioxidante que ha sido comprobado lucha contra células cancerígenas. Además de su efecto contra el cáncer, ¡las antocianinas tienen un efecto potenciador del metabolismo!

¡Las cerezas han sido sobrecogedoramente olvidadas como antioxidantes y antiinflamatorias! Usualmente escuchamos sobre los poderosos efectos de los arándanos, pero no olvides estos bocados densamente nutritivos.

## *Batido de Cereza y Espinaca*

### INGREDIENTES

- 6 oz. de cerezas frescas o congeladas
- 2 tazas de espinaca
- 1 cucharada de canela
- ½ taza de leche de coco o almendras (puedes reemplazarla con agua)
- 1 cucharada de bayas de goji

### Almuerzo del Lunes

Porciones: 1

Calorías: 477 Grasas: 30,3 gramos Carbohidratos: 53,2 gramos Proteínas: 7 gramos

### INSTRUCCIONES

¡Mezcla los ingredientes en la licuadora y disfruta!



## Almuerzo del Martes

Porciones: 1

Calorías: 484 Grasas: 38 gramos Carbohidratos: 16,2 gramos Proteínas: 23,6 gramos

Si tu bolsa de compras del mercado de granjeros está llena de pepinos, tomates y albahaca, entonces puedes probar este giro fresco y liviano de la clásica capresa. Está cargada de suficientes proteínas para saciarte hasta la cena. Esta ensalada es una buena opción en cualquier momento del día.

### *Ensalada Capresa de Pepino y Aguacate*

#### INGREDIENTES

- ½ taza de pepino picado
- 3 oz. de tomates cherry
- 1 cucharada de albahaca picada
- 3 oz. de bolas de mozzarella frescas
- ½ aguacate pequeño cortado en cubos
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- *opcional 4 oz. de res alimentada con grama*

(precocida o asada)

#### INSTRUCCIONES

1. Lava y seca los pepinos. Córtalos en trozos de un cuarto de pulgada, luego córtalos en cuatro.
2. Lava y seca los tomates.

Córtalos en cuartos también. 3. Corta en cubos el medio aguacate. 4. Coloca los pepinos, tomates, aguacate, albahaca y mozzarella en un recipiente. Vierte el aceite, vinagre y ajo en polvo, sal y pimienta. Mezcla bien. 5. Sirve de inmediato.

## Almuerzo del Miércoles

### *Sopa de Zanahorias, Remolachas y Jengibre*

Porciones: 1

La raíz de jengibre es una batería de nutrientes... ¡Un súper súper alimento! Es una potente fuente de anti inflamatorios y protege contra los problemas gastrointestinales. Si sufres de mareos en barcos, mareos matutinos con el embarazo, o cualquier disfunción digestiva, el jengibre es un excelente alivio. Esta saludable opción de comida también ofrece los muchos beneficios antioxidantes de las zanahorias y remolachas.

#### INGREDIENTES

- 4 zanahorias pequeñas
- 3 remolachas medianas
- ½ cebolla amarilla
- 3 cucharadas de jengibre picadita
- 3 tazas de caldo de vegetales  
(hecho en casa o comprado, orgánico)
- 2 cucharadas de polvo de Moringa
- 1 cucharada de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto
- *Opcional 4oz de pechuga de pollo*

(precocida o asada)

Calorías: 543 Grasas: 19,3 gramos Carbohidratos: 73,2 gramos

Proteínas: 23,7 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Corta la cebolla en cubos, luego añade la cebolla y el jengibre a una sartén para saltear con aceite de coco caliente, cocina a fuego medio. Remueve constantemente hasta que las cebollas estén suaves. 2. Lava, pela y pica las zanahorias y remolachas. Añade a la sartén y mezcla. Deja que se cocine por sólo 2 minutos. 3. Añade caldo de vegetales y polvo de moringa. Cubre. Deja hervir suavemente hasta que las zanahorias y remolachas estén suaves. 4. Cuando las remolachas y zanahorias estén suaves, deja que la sopa se enfríe parcialmente, y agrega la mitad a una licuadora (o una licuadora de mano). Puedes licuar toda la sopa; depende de la consistencia que desees. 5. Sirve así, o añade una fuente saludable y orgánica de proteína, como el pollo, pavo o res alimentada con grama para un almuerzo sustancioso.



Los espárragos contienen un perfil único de antioxidantes que incluye vitamina C, E, betacarotenos y selenio, junto a nutrientes anti inflamatorios poderosos. Al asar el espárrago, obtenemos un sabor profundo, reminiscente a la tierra, que permite que los tallos suaves se lleven mejor con el vino.

## *Ensalada de Rúcula con Espárragos Asados*

### INGREDIENTES

- 4 tazas de hojas de rúcula bebé (cohete) sin apretar
- 8 tallos de espárrago
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1/8 cucharada de sal
- 1/8 cucharada de pimienta
- 4 oz. pechuga de pollo (precocida o asada)

### Almuerzo del Jueves

Porciones: 1

Calorías: 320 Grasas: 12,9 gramos Carbohidratos: 12 gramos Proteínas: 43 gramos

1. Precalienta el horno a 400 °F. 2. Corta las puntas duras de los espárragos y mezcla con ½ cucharada del aceite de oliva. 3. Coloca los tallos en línea, en una sola capa; rocíalos con sal y pimienta. 4. Asa hasta que estén suaves y dorados, un poco chamuscados, entre 5 a 10 minutos dependiendo del grosor de los tallos. 5. Mientras se asan los espárragos, combina lo que queda de aceite de oliva, vinagre, mostaza, sal y pimienta. Bate e incorpora bien. 6. Para servir, mezcla la rúcula con el aderezo. 7. Cubre con las lanzas del espárrago y sirve de inmediato.

Las moras están cargadas de nutrientes esenciales para optimizar tu salud. Esta fruta dulce y ácida es una buena fuente de vitamina C, lo que te ayuda a construir un buen sistema inmune para el cuerpo. Además, la vitamina C es esencial para el funcionamiento ideal de las hormonas.

## *Ensalada de Pollo y Moras, Ligeramente Dulce*

### INGREDIENTES

- 4.oz pechuga de pollo cocida, picada en cubos
- ½ bulbo de hinojo, picado
- ¼ taza de pistachos asados, picados
- ¼ taza de moras secas
- ½ - 1 cucharada de semillas de calabaza
- 1 cucharada de leche de coco enlatada, con contenido graso
- 1 cucharada de salvia seca y molida
- 1 cucharada de perejil fresco, picado
- Un toque de sal y pimienta
- ½ cabeza de lechuga romana o más si lo deseas

### Almuerzo del Viernes

Porciones: 1

Calorías: 579 Grasas: 29,9 gramos Carbohidratos: 33,6 gramos Proteínas: 50,4 gramos

### INSTRUCCIONES

1. Mezcla todos los ingredientes, salvo la lechuga, en un recipiente. 2. Sirve la ensalada de pollo con una cuchara sobre las hojas de lechuga romana.

Más refrescante y veraniego que esta ensalada: ¡Imposible! La sandía tiene alto contenido del carotenoide llamado licopeno, crucial para la salud cardiovascular, y mucha vitamina C. Los camarones tienen un buen perfil antioxidante, particularmente por el mineral selenio, clave para la buena función cerebral y salud cardiovascular. Sirve esta ensalada en una cálida noche de verano, y cosecha los muchos beneficios nutricionales que tiene para ofrecerte.

## *Ensalada de Camarones y Sandía*

### INGREDIENTES

- 3 cucharadas de jugo fresco de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de miel pura
- ¼ - ½ lb. de camarones silvestres, cocidos
- 2 chalotes, finamente picados
- ¼ taza de hojas de menta frescas, picadas y sin tallos
- 1 taza de sandía, picada en trozos grandes
- 2 tazas de legumbres de tu preferencia (prueba con espinaca, rúcula, lechuga roja, o una mezcla de todos)
- Sal y pimienta al gusto

### Almuerzo del Sábado

Porciones: 1

Calorías: 336 Grasas: 15,4 gram Carbohidratos: 21,1 gramos Proteínas: 28,5 gramos

### INSTRUCCIONES

1. En un recipiente, bate el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. 2. Agrega los camarones, chalotes y menta; mézclalos bien. 3. Añade la sandía y los camarones, incorporando todo bien. Luego agrega las legumbres.

## Cena del Domingo

Porciones: 1

Calorías: 477 Grasas: 24,9 gramos Carbohidratos: 18,7 gramos Proteínas: 43,9 gramos

Los albaricoques son una excelente fuente de minerales, vitaminas, fitonutrientes y fibra dietética. Tienen un contenido particularmente alto de vitamina C y betacaroteno. El cordero es una de las mejores fuentes de ácidos grasos omega 3, que te ayuda al +optimo funcionamiento de tus hormonas, pero asegúrate de escoger el cordero alimentado con grama. También te ofrece más del 100 por ciento de RDA para vitamina B12.

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de coco
- 4 oz. cordero alimentado con grama, cortado en trozos grandes
- 1/2 cebolla roja, finamente picada
- 2 dientes de ajo picaditos
- 2 tazas de caldo de vegetales o de pollo
- 1 cucharada de miel pura
- 1 rama de canela
- 1/4 albaricoques secos
- El jugo de medio limón
- 1 cucharada de hojas de menta picadas
- 1/2 taza de brócoli, picado y ligeramente cocido al vapor
- Sal y pimienta al gusto

### *Mezcla Marroquí de Menta y Albaricoque*

### INSTRUCCIONES

1. En un recipiente para horno grande, calienta el aceite de coco a temperatura media-alta, agrega el cordero, moviendo constantemente hasta que comience a dorar. Retira del recipiente para saltar a un plato limpio.
2. Añade ajo y cebollas. Cocina en fuego medio bajo por 5 minutos, hasta que ambos estén suaves.
3. Devuelve el cordero a la olla. Añade el caldo, jugo de limón, la rama de canela, miel y la sal y pimienta al gusto.
4. Permite que hierva y luego reduce el fuego. Deja cocinar durante una hora.
5. Por último, añade el brócoli, los albaricoques y la menta, y déjalo cocinar por otros 20 minutos, o hasta que el cordero esté suave. Añade extra hojas de menta para decorar, si lo deseas.
6. ¡Disfruta!

## Cena del Lunes

### *Solomillo de Cerdo Tostado a la Colombiana*

El café en esta receta no sólo le da una textura maravillosa al cerdo, ¡también levanta el ánimo después de comerlo! El café ha sido reverenciado en la mayoría de las sociedades como un potenciador del humor y de la energía. De hecho, las propiedades vigorizantes del café lo han convertido en un símbolo de estatus, ya que no sólo excita la mente, ¡otras cosas también! Sirve con una colorida ensalada depuradora. (Página 42).

Porciones 1

#### INGREDIENTES

- 1 cucharada de café colombiano
- 1/2 cucharada de sal
- 1/2 cucharada de pimienta negra
- 1/2 cucharada de ajo en polvo
- 1/2 cucharada de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadas de comino
- 1 cucharada de estevia (natural)
- 1/4 cucharada de paprika ahumada
- 1/4 cucharadas de polvo de cacao sin endulzar
- 1 cucharada de aceite de coco
- 4 oz. de solomillo de cerdo

Calorías: 286 Grasas: 17,9 gramos Carbohidratos: 1,5 gramos Proteínas: 30,2 gram

#### INSTRUCCIONES

1. En un pequeño recipiente mezcla el café, la sal, la estevia, paprika, pimienta negra, ajo en polvo y cebolla en polvo, comino, cilantro y cacao.
2. Utiliza tus manos para frotar el solomillo con la mezcla. Cubre la carne y deja que se marine en el refrigerador durante 24 horas.
3. Precalienta el horno a 300 °F.
4. Calienta el aceite de coco en una sartén grande. Dora todos los lados del solomillo para formar una corteza.
5. Coloca el solomillo en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 20 a 30 minutos hasta que alcance la temperatura interna de 160 °F. Permite que la carne repose durante algunos minutos antes de cortarla.



## Cena del Martes

Porciones: 1

Calorías: 564 Grasas: 30,5 gramos Carbohidratos: 32 gramos Proteínas: 39,8 gramos

Esta es una comida reconfortante y nutritiva que toda la familia disfrutará. La carne de res alimentada con grama, a diferencia de la alimentada con el método convencional, ofrece el doble de cantidad de ácido linoléico conjugado, un ácido graso que alivia la inflamación y apoya al sistema inmune. Este delicioso curry tiene muchos alimentos densos en nutrientes, y se mantiene bien para después. Sirve con una ensalada pequeña de acelgas..

### *Curry de Batatas y Carne*

#### INGREDIENTES

- 4 oz. currasco de res alimentada con grama, picado en trozos grandes
- 1/2 cucharadas de aceite de coco o de oliva, o de mantequilla proveniente de reses alimentadas con grama
- 1 ñame pequeño o batata, peladas y picadas en cubos
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 cucharada de jengibre en polvo
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharada de curry en polvo
- 1/4 taza de caldo de pollo, carne o vegetales
- 1/4 de lata de leche de coco con contenido graso
- Sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

1. Añade 1 cucharada de aceite al sartén ya colocado sobre fuego medio alto. 2. Agrega la carne y sazónala con sal y pimienta, dándole vueltas y cocinando durante 5 minutos o hasta que esté bien hecha, pero aún suave. 3. Retira del sartén. 4. Agrega media cucharada de aceite a tu sartén con las cebollas y cocina hasta que estén suaves, removiendo constantemente. 5. Añade jengibre, ajo y curry en polvo, y cocina durante dos minutos más. 6. Vierte el caldo, la leche de coco y las batatas. Agrega de nuevo la carne a la sartén y deja que hierva, manteniéndolo tapado. 7. Cocina hasta que las batatas estén suaves (al rededor de 20 minutos). 8. Sazona y sirve.

## INSTRUCCIONES

Para la quinoa: 1. Pon la quinoa en una cazuela con 3-4oz de agua y llévala a hervir en fuego alto. Deja hervir con la tapa hasta que toda el agua se absorba. 2. Mezcla la quinoa cocida, las moras secas y las cebollas verdes en un bol. 3. Coloca el halibut dorado sobre un plato junto con la quinoa colorida.

## Cena del Miércoles

Porciones: 1

Calorías: 608 Grasas: 35 gramos Carbohidratos: 36,5 gramos Proteínas: 39,6 gramos

El halibut es un pescado sencillo de asar, hornear o freír. Esta receta pondrán a bailar tus papilas gustativas cuando experimenten el toque terroso y crocante de la corteza de nuez del halibut, balanceado con una suave y dulce quinoa de moras.

## *Halibut con corteza de Nueces acompañado de Quinoa*

### INGREDIENTES

- 1/4 taza de quinoa
- 4-6 oz. halibut
- 1 oz. almendras crudas
- 1 huevo grande, sólo la clara
- 1/2 cucharada de aceite de coco
- 1/4 taza de moras secas
- 1/4 cebolla verde picada
- 1 diente de ajo picado

### INSTRUCCIONES

Para el pescado: 1. Precalienta el horno a 350 °F. 2. Muele las almendras en un procesador de alimentos hasta que las piezas más grandes sean un octavo del tamaño de la almendra. No lo muelas hasta formar una pasta. 3. Transfiere las almendras a un bol amplio y plano. 4. Sazona ambos lados del filete de halibut con sal. 5. En otro bol plano, bate el huevo hasta que haga espuma. 6. Introduce hasta cubrir cada filete en la clara de huevo y luego en las almedras, haciendo presión para que se adhieran. 7. Coloca en un plato, con la corteza hacia arriba. 8. Calienta el aceite de coco en un sartén que pueda utilizarse en el horno a fuego medio alto. Coloca el pescado en la sartén con la corteza hacia abajo. 9. Cocina hasta que las nueces doren, entre 3 o 4 minutos. Voltea los filetes y transfiere la sartén al horno. Hornea hasta que el pescado esté apenas opaco en el centro, entre 4 y 5 minutos.



## Cena del Jueves

### *Salmón Confitado Dulce y Picante*

Esta receta para tu cena contiene seis ingredientes afrodisíacos: ajíes, miel, jengibre, aceite de coco y espárragos. Tan pronto le des un mordisco a este plato, tu cuerpo te impedirá detenerte. Sirve con espárragos tostados con ajo.

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 4 oz. filete de salmon
- ¼ cucharada de sal
- 2 fl oz. agua
- ¼ taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharada de pasta de ají
- 1 cucharada de jengibre picado
- ¼ lb. espárragos frescos (4-8 lanzas)
- ½ diente de ajo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- ½ cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de aceite de coco
  - 2 tazas de espinaca

Calorías: 465 Grasas: 23,9 gramos Carbohidratos: 37,3 gramos Proteínas: 29,5 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Primero cocina los espárragos.

Precalienta el horno a 400 °F. 2. En una cazuela pequeña, calienta el aceite de coco, ajo, cebolla en polvo y perejil a fuego medio bajo. 3. Cocina durante tres minutos, hasta que la mezcla de ajo despida fragancia; no permitas que se queme. 4. Despliega los espárragos en fila sobre una olla cubierta con papel pergamino. 5. Rocíalo con un poco de sal gruesa marina y pimienta recién molida, luego úntalos con la Envuélvelos en papel aluminio para mantener su temperatura. 7. Precalienta el horno a 425 °F. 8. Rocía el salmón con sal y hornea durante seis a ocho minutos. 9. Combina el agua, vinagre, pasta de ají, miel y jengibre en una olla pequeña. Remueve hasta disolver la miel y déjalo hervir. Baja el fuego a medio bajo y déja que la mezcla se redusca durante 1 a 3 minutos, o hasta que esté gruesa. 10. Retira el salmón del horno, úntalo con el confitado y ávalo a 500 °F durante dos minutos o hasta que esté dorado. 11. Sirve con una pequeña ensalada de espinacas y espárragos asados



## Cena del Viernes

Porciones: 1

Calorías: 337 Grasas: 21 gramos Carbohidratos: 1,9 gramos Proteínas: 45,7 gramos

La parrilla seguramente es la mejor manera de cocinar un churrasco, o cualquier tipo de carne si a esas vamos. De esta forma, la carne se marina en una mezcla de ajo y hierbas con toquecitos de chile jalapeño encurtido. Escogimos la parrilla para esta receta porque el calor extremo crea en el delicioso corte de carne roja una corteza llena de sabor, ligeramente chamuscada y crocante en los bordes. El truco es lograr que el fuego esté suficientemente fuerte para sellar la carne en la parrilla, regalándote su crujido más profundo y memorable. Sirve con ensalada de rúcula y aderezo simple de vinagre.

### INGREDIENTES

- 4 oz. churrasco de res
- 1/2-1 chiles jalapeños enteros
- 1 cebollines verdes picados
- 1/2 cucharada de hojas de tomillo picadas
- 1/2 cucharada de albahaca fresca, picada
- 1-2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 cucharada de piel de limón
- Sal

### *Churrasco de Res a la Parrilla con Hierbas*

### INSTRUCCIONES

1. Combina el aceite de coco, los jalapeños, la albahaca, cebillón tomillo y ajo, algunos toques de sal, piel de limón y su jugo en un procesador de alimentos. 2. Licua hasta que la mezcla tenga la textura de una pasta. 3. Seca el churrasco para que la marinada se adhiera a la carne. Coloca en un recipiente. 4. Deja a parte un cuarto de la mezcla para adornar cuando esté listo. 5. Vierte el resto de la mezcla sobre la carne y masajéala para que penetre. Cubre y refrigera durante al menos 20 minutos. Mientras más tiempo la marines, más profundo será el sabor. 6. Precalienta el horno. Debería estar muy caliente. 7. Asa la carne directamente en el fuego hasta que los bordes estén quemados y crocantes, y la carne este a tu gusto, entre 3 y 5 minutos por lado. 8. Déjala reposar durante cinco minutos antes de cortarla. 9. Adorna el churrasco con el resto de la marinada que habías dejado a parte.



## Cena del Sábado

### *Halibut Confitado a la Harissa*

Quizás hayas escuchado sobre la harissa, pero ¿la has probado? La harissa es una pasta de ají picante y aromática que no falta en la cocina del oriente medio y del norte de África. Añadir esto a una porción saludable de halibut es una manera segura de mantener entretenidos tus sentidos. ¿No te gusta el pescado? En lugar de halibut, utiliza pollo o carne. ¡La harissa es una salsa increíble que le dará potencia a cualquier comida!

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 4-6 oz. filete de halibut
- ½-1 jalapeño picado
- 1 diente de ajo picado
- 2 pimentones picados
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de cilantro molido
- 1 limón picado por la mitad
- 2 tazas de espinaca

Calorías: 505 Grasas: 38,2 gramos Carbohidratos: 9 gramos Proteínas: 34,6 gramos

1. Programa la parrilla para fuego medio alto. 2. Clava el jalapeño y el diente de ajo en un abrocheta de metal. 3. Unta con una brocha el jalapeño, ajo, pescado y pimentones con el aceite de coco, rocía con sal y pimienta. 4. Rocía el pescado con ¼ de cucharada de comino y ¼ de cucharada de cilantro. 5. Coloca el pescado, los pimentones enteros y el jalapeño y ajo en la parrilla. 6. Asa los vegetales hasta que estén suaves y tostados, y hasta que el pescado este a punto bien cocido (cuatro minutos por lado del pescado, ocho minutos por lado para los vegetales) . 7. Sirve con una pequeña ensalada de espinacas.



## CONTINUACIÓN - INSTRUCCIONES

7. Coloca las mitades de limón con el interior hacia abajo en la parrilla hasta que se doren (más o menos 3 minutos). 8. Retira el pescado y colócalo en un plato (envuelve en papel aluminio para mantener su temperatura). 9. Ahora la harissa: Pela las partes chamustadas de los pimentones y corta los tallos del jalapeño -retira las semillas para reducir el picor. 10. Descarta la piel y los tallos. 11. Transfiere los pimentones pelados y el jalapeño sin tallos para la licuadora. 12. Agrega el diente de ajo, el resto del aceite de coco, comino y cilantro a la licuadora. 13. Licua hasta formar un puré. 14. Sazona la salsa con sal y pimienta al gusto. 15. Dispón los filetes de halibut en un plato. Vierte jugo del limón asado sobre él y, con una cucharilla, rocía la salsa sobre el pescado. 16. Sirve.

### *Etapa 3*

#### **Desayuno Almuerzo Cena Bocadillos Domingo Desayuno**

Frittata

#### **Potenciador**

1) 1 manzana + ¼ taza de almendras crudas + banana

2) 1 taza de yogurt griego sin grasa

Lunes Merey al Rescate

#### **Potenciador**

Enrollados de Pollo Mango y Lechuga

Pollo al Coco

1) 1 naranja + 1 taza de yogurt griego sin grasa

2) 1 manzana + ¼ taza de almendras crudas

Martes Antioxidante

Sobrecarga

#### **Potenciador**

Sopa de Calabaza, Maca y Lentejas

Batatas al horno con pollo sellado en el sartén

1) 1 banana y 1 naranja + cucharada de hummos y 4oz zanahorias

2) ¼ taza de merey crudo + ¼ taza de pasas

Miércoles

Batido de Pera y Perejil

#### **Potenciador**

Ensalada de Potencia

Paella con quinoa y vegetales

1) 1 naranja + 6 oz. de zanahorias bebé

2) 4-6 oz. celery + 2 cucharadas de mantequilla de maní

Jueves

**Batido de Cacao y Maca**

#### **Potenciador**

Gazpacho frío de Sandía

Halibut al Horno

1) 1 manzana + ¼ taza de almendras crudas

2) 1 taza de yogurt griego sin grasa + ¼ taza de pasas

Desayuno del Viernes

## Frittata Round 2

### **Potenciador**

Ensalada Cítrica, Dulce y Deliciosa

Pechuga de Pollo Asada con Higos

1) 4 oz. de zanahorias bebé + 6 oz. celery y 1 cucharada de mantequilla de almendras

2) 1 taza de yogurt griego sin grasa + ¼ taza de pasas

Sábado

Batido Locura de Maca

### **Potenciador**

Ensalada de Camarones y Espárragos

Pollo confitado con Toronja a la Parrilla con Moras

Jengibre Picante

1) Sopa mediana de pepino y tomate

Camarones a la lima con chutney de toronja y aguacate

Picado y mezclado con 1 cucharada de semillas de sesamo y 1 oz. de vinagre de vino de arroz. 2) 1 manzana + ¼ taza de almedras crudas

**\*Nota:** Tendrás mejores resultados y más duraderos si sigues completo el Sistema de 21 Días. **\*Opciones de proteína** incluídas en los datos nutricionales

## Desayuno del Domingo

### *Frittata*

Una frittata es una excelente opción de desayuno porque puede cocinarte durante el finde semana y se puede tomar como almuerzo durante toda una semana ocupada. Esta frittata contiene grasas saludables, proteína de buena calidad, y muchos beneficios nutricionales de sus varios ingredientes súper alimentos. El brócoli, por sí sólo, ¡ofrece 135 por ciento de RDA para la vitamina C!

Porciones: 2 (o guarda la mitad para después)

#### INGREDIENTES

Calorías: 269 Grasas: 18,4 gramos

- 4 huevos
- ½ cucharada de aceite de coco

Carbohidratos: 1,5 gramos Proteínas: 24,3 gramos

- 1 taza de carne de res, alimentada con grama, cocida
- 1 taza de brocoli
- 2 cucharada de leche de coco
- 1 cucharada de sal marina
- Pimienta negra recién molida al gusto

#### INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350 °F y calienta el aceite de coco en una sartén de hierro (o cualquier sartén que pueda utilizarse en el horno, no utilices sartenes antiadherentes) a fuego medio. 2. Agrega la carne hasta que se cocine o caliente (si es precocida). Lugo, coloca el brócoli con la carne y cocina hasta que esté suave. 3. Rompe los huevos en un recipiente para mezclar y añade la leche de coco, sal y pimienta, y mezcla bien. 4. Vierte la mezcla de huevos en el sartén con la carne y los vegetales, y cocina entre 3 y 5 minutos o hasta que la base de la frittata esté firme. 5. Por último, lleva la sartén al horno y cocina entre 10 y 15 minutos, luego sube el fuego a asar por dos minutos más al final, o hasta que la frittata se esponje y esté bien cocida. 6. Deja enfriar, transfiere a un plato, pica y ¡sirve!

## Desayuno del Lunes

### *Merey al Rescate*

El merey es un empaque lleno de nutrientes vitales, particularmente de magnesio, cobre y zinc (¡recuerda que este es un potenciador de la libido!). Se ha comprobado que este súper alimento apoya la salud, y contiene potentes antioxidantes que protegen las células.

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- ½ - 2 tazas de agua
- 1 banana congelada
- ½ taza de arándanos congelados
- 2 cucharadas de mantequilla de merey
- ½ cucharada de extracto puo de vainilla
- 1 cucharada de polvo de moringa

Calorías: 352 Grasas: 18,7 gramos Carbohidratos: 43,1 gramos Proteínas: 8,6 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Licuar hasta que esté suave. 2. Sirve de inmediato. \*\*Para potencia extra añade un puñado de bayas de goji

## Desayuno del Martes

### *Batido Sobrecarga Antioxidante*

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- ½ taza de cerezas (frescas o congeladas) picadas y sin semilla
- 6 fresas (frescas o congeladas)

Calorías: 206

- 1 banana pequeña pelada

Grasas: 1,3 gramos

- 1 cucharada de bayas de goji
  - ½ pepino picado

Disfruta la Sobrecarga Antioxidante, con bayas de goji, cerezas y una miríada de súper alimentos. Ayuda a combatir el estrés y los dañinos radicales libres en el cuerpo. Además, este batido te ayuda a proveer energía y a controlar los antojos. Puedes utilizar bayas congeladas si prefieres. Elige las bayas silvestres en lugar de las variedades procesadas y cultivadas

Carbohidratos: 50,6 gramos Proteínas: 5 gramos

- 2 tazas de espinaca bebé (o lechuga romana)
- 8 oz. agua filtrada
- (Opcional: añade un puñado de almendras crudas)

#### INSTRUCCIONES

Licua y sirve.

## Desayuno del Miércoles

### *Batido de Pera y Perejil*

Porciones: 1 INGREDIENTES

- ½ aguacate pequeño
- ½-1 pera pequeña
- ¼- ½ manzana
- 1 banana
- 1 cucharada de polvo de maca
- Hielo y agu hasta lograr la consistencia deseada

Este batido único te ofrece una miríada de nutrientes clave. Por sí sólo, el perejil contiene más de 500 por ciento de RDA para vitamina K. La variedad de los flavonoides presentes en el perejil es un poderoso agente anti inflamatorio según los estudios, así que este batido es una batería nutricional.

Calorías: 326 Grasas: 20,3 gramos Carbohidratos: 35,6 gramos

- 1 puñado pequeño de perejil

Proteínas: 4,7 gramos

#### INSTRUCCIONES

Simplemente licúa y sirve.

¿Quién no ama un batido de chocolate? Suave, delicioso y ligeramente dulce. ¡Ah! Y además con almendras, también con un toque de sabor a nuez. Te ahorraremos algo de tiempo y mantendremos esta nota corta para que puedas salir a buscar los ingredientes. Hay magia en este batido, gracias a la adición del polvo de maca. A maca es rica en vitamina C, E y B. También provee un número de otros potenciadores de salud como el calcio, hierro, magnesio, zinc, fósforo y aminoácidos.

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua de coco
- 1 banana
- ½ zanahoria
- ½ cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de polvo de cacao sin endulzar
- 1 cucharada de pedacitos de cacao
- 1 cucharada de polvo de maca
- ¼ taza de almendras
- ½ taza de hielo

### *Batido de Maca y Cacao*

## Desayuno del Jueves

Porciones: 1

Calorías: 318 Grasas: 10,6 gramos Carbohidratos: 54,3 gramos Proteínas: 7,1 gramos

## INSTRUCCIONES

Mezcla todo y licua hasta que esté suave.



## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla finamente fileteada
- 1 pimentón verde finamente fileteado
- 1 taza de champiñones fileteados
- 1 diente de ajo picado
- 8 huevos grandes
- 2 claras de huevo grandes
- 1/3 taza de leche de almendras sin endulzar
- 3/4 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de albahaca fresca o 1 cucharadita de albahaca molida
- 1 taza de tomates cherry picados por la mitad

## Desayuno del Viernes

### *Frittata de Desayuno, Round 2*

Como consecuencia de la asociación de los huevos con la nueva vida, éstos se convirtieron en el mayor símbolo de fertilidad en incontables religiones y sociedades antiguas. Por ejemplo, en la Cristiandad, un Huevo de Pascua simboliza la tumba vacía de Jesucristo, y dentro la vida futura que emerge. Más allá de su forma y su simbolismo, los huevos tienen mucho que ofrecer en términos de salud general. Algunos de sus atributos incluyen poderes antioxidantes, cargados de selenio y yodo, así como vitamina S y hierro. Los huevos son conocidos como “Proteínas completas” por una buena razón

Porciones: 3-4 (guarda para después) Calorías: 266 Grasas: 17,1 gramos Carbohidratos: 10,2 gramos Proteínas: 19,3 gramos

## INSTRUCCIONES

1. Calienta media cucharada de aceite de oliva en una sartén que puedas utilizar dentro del horno. Agrega la cebolla y la pimienta y saltea por 5 minutos, removiendo frecuentemente. Luego añade los champiñones, cubre y saltea por 3 minutos. Deja que se enfríe.
2. Combina los huevos, la leche, sal, pimienta y albahaca en un recipiente grande. Bate hasta que esté bien mezclado.
3. Limpia y calienta la olla sobre fuego medio durante dos o tres minutos; añade lo que resta de aceite.
4. Agrega los vegetales a la mezcla de huevos, remueve y con cuidado vierte en la sartén.
5. Lánzalos tomates y el queso sobre la mezcla de huevos y cocina ligeramente sin remover.
6. Precalienta el asador y coloca la frittata a 6 u 8 pulgadas del fuego directo por 2 a 4 minutos.
7. Retira y enfría.
8. Utiliza un plato e inviértelo dos veces para que la frittata tenga el lado correcto

arriba. 9. Sirve

61

## INGREDIENTES

- ½ a 2 tazas de agua o leche de almendras sin endulzar
- 2 tazas de espinacas bebé
- 1½ taza de arándanos congelados
- 1 banana congelada
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- 1 cucharada de polvo de maca (correcto)

## Desayuno del Sábado

### *Batido Locura de Maca*

La Maca es un súper alimento balanceador de hormonas, y añade un sabor único a nuez. Originaria del Perú, esta batería nutricional balancea las hormonas femeninas y puede subir tus niveles de energía.

Porciones: 1

Calorías: 425 Grasas: 17,4 gramos Carbohidratos: 67,4 gramos Proteínas: 10 gramos

## INSTRUCCIONES

1. Licua hasta que esté suave. 2. Sirve de inmediato.

## Almuerzo del Sábado

Porciones: 1

Calorías: 330 Grasas: 5,7 gramos Carbohidratos: 16,1 gramos Proteínas: 51 gramos

Los Mangos son una manera dulce y deliciosa de optimizar tu salud mental y física. Cargados de vitaminas E y A, ácido tartárico, ácido málico y un poco de ácido cítrico, ha sido demostrado que los mangos ayudan a mantener el balance alcalino en el cuerpo.

### INGREDIENTES

- 1 mango grande y maduro
- 1 taza de jicamas picadas
- ½ taza de hojas de menta fresca
- ¼ taza de jugo fresco de lima
- ½ cucharada de Sriracha (Salsa Asiática de Chile)
- 4-6 oz de carne de pollo rudamente fileteada (de ½ rotisserie o pollo asado)
- 12 hojas de lechuga Boston
- Sal y pimienta al gusto

### *Enrollados de Pollo con Mango en Lechuga*

#### INSTRUCCIONES

1. Combina el mango, las jícama, menta, jugo de lima, salsa de Chile y un cuarto de cucharada de sal en un recipiente grande. 2. Mezcla para combinar. Si la estás preparando con antelación, cubre el recipiente y refrigera la mezcla sólo durante la noche, no más. 3. Para servir, añade el pollo a la mezcla de mango; mezcla. 4. Coloca un tercio de taza de la mezcla de pollo en cada hoja de lechuga.

¿Añadir polvo de maca a una sopa? Claro que sí, ¿sabes por qué? Porque la maca es rica en vitaminas C y E y el complejo de vitaminas B. También provee numerosos potenciadores de salud como el calcio, hierro, magnesio, zinc, fósforo y aminoácidos.

## *Sopa de Calabaza, Maca y Lentejas*

### Almuerzo del Lunes

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 1/2 taza de lentejas (preferiblemente remojadas durante la noche)
- 1 taza de agua
- 1/4 taza de leche de coco con contenido graso
- 1/4 calabaza pequeña, pelada
- 1/2 cucharada de polvo de curry
- 1/4 cucharada de ajo en polvo
- 1/4 cucharada de jengibre en polvo
- 1 cucharada de albahaca picada
- 1/2 cucharada de salvia picada
- 1/2 cucharada de polvo de maca
- 1/2 cucharada de polvo de mesquite (opcional)
- 1/2 cabeza de col rizada, picada
- 1/2 cucharada de sal marina

Calorías: 688

- Pizca de pimienta negra

Grasas: 22,4 gramos

- Sal y pimienta al gusto
- Opcional 4oz. De carne de res alimentada con grama

Carbohidratos: 61 gramos Proteínas: 60 gramos

(precocida o asada)

#### INSTRUCCIONES

1. Añade todos los ingredientes a una olla, excepto la col rizada. Deja que hierva y déjalo hervir suavemente con la tapa puesta. Deja que hierva durante 2 a 3 horas, mientras más, mejor. 2. Cuando estés lista para servir, añade la col rizada a la olla. Deja que la sopa caliente la col rizada

al punto de que la mezcla se torne un poco verde (aproximadamente 3 minutos). 3. Cubre tu sopa con hierbas finas como la albahaca o retoños brescos para un potenciador crudo.

## Almuerzo del Martes

### *Ensalada de Potencia*

Está compuesta por vegetales crucíferos densos en nutrición, como el brócoli y el coliflor. Esta ensalada es un dinamo nutritivo. Te da soporte para el sistema inmune, el sistema anti inflamatorio, el sistema depurador, hormonal y antioxidante. Los vegetales crucíferos contienen una variedad de vitaminas y minerales, así como fitonutrientes; por ejemplo, glucosinolatos. Los glucosinolatos son reputados como portadores de propiedades balanceadoras y anti cancerígenas.

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli,
- 1 taza de coliflor,
- 1 taza de zanahorias cortadas en tiras
- ¼ taza de semillas de girasol
- ¼ taza de grosellas
- ¼ taza de perejil picado
- ¼ taza de pasas
- 2 cucharada de jugo fresco de limón
- ¼ - ½ cucharada de sal kosher y mucha pimienta
- 4 oz de pechuga de pollo (precocido o asado)

Calorías: 504 Grasas: 11,3 gramos Carbohidratos: 60,2 gramos Proteínas: 47,2

#### INSTRUCCIONES

1. Pica a mano el brócoli a mano con un procesador de alimentos para que queden trozos finos. Coloca en un recipiente grande. 2. Haz lo mismo con el coliflor y las zanahorias. 3. Añade las semillas de girasol, grosellas, pasas y perejil. 4. Agrega el jugo de limón y la sazón al gusto. Sirve con pechuga de pollo

## Almuerzo del Miércoles

Porciones: 1

Calorías: 480 Grasas: 24 gramos Carbohidratos: 54 gramos Proteínas: 34 gramos

La sandía es un afrodisíaco delicioso e hidratante lleno de vitamina A, ácido pantoténico, biotina, potasio y magnesio. Esta jugosa fruta también contiene abundancia de nutrientes como el licopeno, L-citrulina y L-arginina, así como electrolitos hidratantes. Los sabores delicados sabores del pepino y la sandía van de la mano para crear una sopa dulce y deliciosa, perfecta para un día cálido.

### *Gazpacho de Sandía Frío*

#### INGREDIENTES

- 2 tazas de sandía sin semilla picada en trozos pequeños
- ½ pepino, pelado y picado
- ½ pimentón rojo picado en cubos
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- ¼ taza de perejil de hoja plana picado
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de chalota picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ¾ cucharadita de sal
- opcional 4 oz. de atún en lata

#### INSTRUCCIONES

1. Mezcla la sandía, pepino, pimienta, albahaca, perejil, vinagre, chalotas, aceite y sal en un recipiente grande. 2. Coloca tres tazas de la mezcla en un procesador de comidas o en la licuadora y conviértela en puré hasta que tenga la consistencia deseada; transfiere a otro recipiente grande. 3. Convierte en puré otras tres tazas y añade al bol. 4. Añade lo que queda de la mezcla e incorpora. 5. Sirve a temperatura ambiente o fría (Nota: puedes dejarla tapada y refrigerarla durante 24 horas).



¿Listo para darle una buena patada a tus papilas gustativas y a tu salud? Viene la ensalada de cebolla roja y cítricos. Potencia numerosos beneficios nutricionales, gracias a que las cebollas rojas son una de las mejores fuentes naturales de quercetina, un bioflavonoide que está particularmente bien adaptado para luchar contra los radicales libres del cuerpo. Los cítricos también son un añadido increíble por sus grandes cantidades de vitamina C, potasio, folato, calcio, tiamina, niacina y citamina B6.

## *Ensalada de Cítricos Agridulce*

### INGREDIENTES

- 1 naranja sanguina o mandarina
- ½ toronja rosada
- ½ naranja de ombligo
- Sal
- ¼ cebolla roja pequeña o un chalote picado
- 1 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre de sherry
- ½ cucharada de miel
- Jugo de lima o limón al gusto
- ¼ cucharada de tarragón fresco picado (o una pizca si es seco)
- ¼ taza de almendras
- 1-2 cucharada de bayas de goji
- opcional 4oz. Pechuga de pavo en tiras

### Almuerzo del Jueves

Porciones: 1

Calorías: 504 Grasas: 28,1 gramos Carbohidratos: 42,1 gramos Proteínas: 26,8 gramos

### INSTRUCCIONES

1. Pela los cítricos, quitando tanta piel como sea posible, y corta en ruedas. Retira cualquier semilla. 2. Coloca la fruta en capas en el plato para servir. Rocía con sal y adorna con cebolla picada, almendras y bayas de goji. 3. Combina el aceite de oliva, vinagre, miel, jugo de lima y tarragón hasta que esté todo incorporado. 4. Rocía sobre la ensalada.

## Almuerzo del Viernes

Porciones: 1 (Guarda / Congela las sobras)

Calorías: 247 Grasas: 4,7 gramos Carbohidratos: 36,4 gramos Proteínas: 16 gramos

¡o puedes ir mal con el jengibre! Agrega los nutrientes desafiantes contra el envejecimiento presentes en las zanahorias como la vitamina A, vitamina C, vitamina K, vitamina B8, ácido pantoténico, folato, potasio, hierro, cobre y manganeso, y estarás en el camino a un excelente almuerzo.

### *Sopa Picante de Tomate, Zanahoria y Jengibre*

#### INGREDIENTES

- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de raíz de jengibre picada
- 2 tazas de caldo de vegetales
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en tiras
- 1/4 de lata de 14.5 oz. de tomates picados (asados al fuego, preferiblemente)
- 1-2 cucharadas de tamari sin trigo
- 1/4 cucharada de pimienta de cayena o paprika
- 1/2 cucharada de tahini

#### INSTRUCCIONES

1. Calienta una olla grande anti adherente y agrega las cebollas. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que se suavicen. Agrega agua si se pegan.
2. Agrega ajo y jengibre y cocina por otro minuto removiendo para que no se pegue.
3. Añade tres tazas de caldo de vegetale, zanahorias y pimienta o paprika.
4. Deja que hierva, baja el fuego, cubre y cocina hasta que las zanahorias se ablanden (15-20 minutos).
5. Agrega los ingredientes restantes EXCEPTO el tahini.
6. Transfiere la mitad de la sopa a la licuadora. Dejela destapada y cubre con una toalla (para dejar salir el vapor).
7. Licua, comenzando en potencia baja y levándolo a alta, hasta que la sopa esté suave. Vierte en otra olla y repite con el resto.
8. Hierve cubierta en fuego muy bajo durante 15 a 20 minutos para que se unifiquen los sabores. Si está muy gruesa, añade caldo.
9. Mezcla con el tahini, revisa la sazón y ajusta si es necesario.
10. Sirve caliente.

A lo largo de la historia los espárragos, desde sus rugosos tallos hasta sus delicadas puntas, han sido documentados como coadyuvantes en el aumento del deseo sexual y en la estimulación de la producción de hormonas sexuales tanto masculinas como femeninas. Son ricos en vitaminas, compuestos antioxidantes y detoxificantes. ¡Los espárragos han probado ser mucho más que sólo un símbolo fálico! Estas son tres cosas que te apuesto no sabías sobre los espárragos.

En primer lugar, contienen un fitonutriente llamado saponina. Las saponina se encuentran en la raíz del espárrago y desde hace mucho tiempo han sido apreciadas en la medicina botánica asiática. Se les endilga la posibilidad de reducir el colesterol, mejorar la función inmune en algunos casos ayudar a prevenir el cáncer

En segundo lugar, contiene mucha glutatona (GSH). La GSH ha estado sonando bastante estos últimos días en el internet, y por una buena razón. La GSH es uno de los antioxidantes más prolífico y mejor investigados del cuerpo humano. Consiste en tres aminoácidos: ácido glutámico, glicina y cisteína. La glutatona es tan abundante porque no sólo elimina los dañinos radicales libres, sino que también activa otros antioxidantes en el proceso.

En tercer lugar, contiene mucha vitamina B, en la forma de ácido fólico (B9), vitamina B1, y vitamina B2. también son buena fuente de niacina (B3), colina (B4) vitamina B6, y ácido pantoténico (B5). Las vitaminas B juegan un rol primordial en el metabolismo de azúcares y almidón en el cuerpo, lo que las convierte en un componente crítico para manejar niveles saludables de azúcar en la sangre. Así que ¡Traigan los espárragos!

## *Camarones y Espárragos sobre Lechuga*

### INGREDIENTES

- 1 cucharadas de ralladura de limón
- 1/4 taza de jugo fresco de limón
- 1/4 taza de albahaca fresca picada
- 1 1/2 cucharada de paprika
- 1/2 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de pimienta roja molida
- 1/4 cucharada de pimienta negra
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 lbs. De camarones, pelados y limpios
- 1 taza de espárragos cortados en trozos de una pulgada
- 1 taza de lechuga romana
- 1/2 taza de berro

## Almuerzo del Sábado

### INSTRUCCIONES

1. Combina los primeros ocho ingredientes; gradualmente, añade tres cucharadas de aceite de oliva. 2.

Calienta la cucharada restante de aceite en una sartén grande a fuego medio. 3. Agrega los camarones y cocina por 2 a 3 minutos. Añade la mezcla del jugo y cocina otro minuto más. 4. Agrega los espárragos. 5. Coloca la lechuga romana en un recipiente grande y combina con la mezcla de camarones.

Calorías: 322 Grasas: 4,7 gramos Carbohidratos: 11,6 gramos Proteínas: 55,9 gramos

## Cena del Domingo

Porciones: 1

Calorías: 380 Grasas: 11,7 gramos Carbohidratos: 28,7 gramos Proteínas: 42,3 gramos

Otro plato plétórico de nutrientes; esta combinación de súper alimentos es excelente para mejorar la inflamación sistémica, a la vez que es delicioso y único en su sabor. Mantente comiendo sólo animales alimentados con grama mientras sea posible, ya que es mucho más rico en nutrientes relevantes.

### INGREDIENTES

- 4-6 oz. de pechuga de pollo sin huesos y sin piel
- 1 pimentón cortado en cubos
- 2 tazas de acelga, sin tallos, y picada
- 1 hongos crimini, fileteados
- ½ cebolla roja picada
- 3 dientes de ajo picaditos
- 1/3 lata de leche de coco orgánica
- 1/2 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de almidón de yuca
- Sal y pimienta al gusto

## *Pollo al Coco*

### INSTRUCCIONES

1. Calienta el aceite de coco en una olla sobre fuego medio. 2. Luego, añade tus cebollas y ajo, removiendo constantemente por 3 a 4 minutos o hasta que las cebollas estén suaves. 3. Agrega los hongos, pimentones y el pollo. Cocina hasta que el pollo esté listo (sin trozos rosados) y los vegetales estén suaves. 4. Agrega el vinagre y la leche de coco; deja a parte un cuarto de taza de leche de coco. 5. Mezcla la leche de coco restante en una jarra con el almidón de yuca, batiendo hasta que estén incorporados. Agrega a un sartén para saltear. 6. Añade las acelgas y haz que todo hierva durante 5 minutos. 7. Sirve caliente o guarda y recalienta más tarde.

## Cena del Lunes

Porciones: 1

Calorías: 527 Grasas: 20,5 gramos Carbohidratos: 28,4 gramos Proteínas: 59 gramos

Las batatas son una buena fuente de vitamina A, vitamina C, manganeso, cobre, ácido pantoténico y vitamina B6. También tienen un buen contenido de potasio, fibra dietética, niacina, vitamina B1, B2 y fósforo. Tienen un sabor particularmente bueno cuando lo sirves con pollo sellado en la sartén.

### INGREDIENTES

- 1 batata, pelada y picada en trozos grandes
- 1/4 cebolla roja finamente fileteada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal kosher
- ½ cucharada de pimienta
- 6 oz. de pechuga de pollo sin huesos y sin piel
- 1-2 tazas de espinaca
- 1 cucharada de jugo fresco de lima

### *Batatas Horneadas con Pollo*

#### INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 425 °F. 2. Echa juntas las batatas, cebolla, ½ cucharada de aceite de oliva, la mitad de una cucharadita de sal y un cuarto de cucharadita de pimienta en una bandeja para hornear. Asa durante 20 a 25 minutos, o hasta que las batatas estén suaves. 3. Calienta ½ cucharada de aceite en una sartén sobre fuego medio. 4. Sazona el pollo con lo que resta de sal y pimienta y cocina durante cinco a seis minutos o hasta que el pollo esté dorado y cocido. 5. Coloca las batatas y cebollas con la espinaca y el jugo de lima fresco. 6. Sirve caliente con pollo.

## Cena del Viernes

### *Paella de Vegetales y Quinoa*

Este es un buen remix de la paella tradicional. Deliciosamente cargada de hierbas súper alimenticias como el comino y la paprika, este plato ahumado te pondrá a hervir sin demora. La mejor parte de esta receta es que sólo se pone mejor... Así que no tengas miedo de cubrirla y refrigerarla para permitir que sus bondades se filtren por todo el plato.

Porciones: 1

#### INGREDIENTES

- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de quinoa con 2 ½- 3 tazas de agua
- ¼ cucharada de azafrán molido
- 1 cucharada de paprika ahumada española
- ½ cucharada de comino molido
- Un poco de cayena molida
- 8 oz. tomates enlatados picados en dados
- 1/2 pimentón rojo o amarillo picado
- 1/2 taza de frijoles rojos, remojados y secos (enlatados)
- 8 oz. taza de corazones de alcachofa
- 2 tazas de caldo de vegetales
- 1 zucchini mediano, picado por la mitad y fileteado
- 1/2 taza de guisantes frescos o congelados
- 1 lata de corazones de alcachofa
  - 1 taza de guisantes frescos o congelados

Calorías: • 1 can 677

artichoke hearts Grasas: 9,6 gramos Carbohidratos: 116,8 gramos Proteínas: 39 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Coloca la quinoa en un recipiente grande. Cubre con agua y remueve bien para lavarla. 2. Vierte el agua y repite el proceso de lavado. 3. Frie la cebolla y el ajo en una sartén anti adherente con un poco de agua hasta que ablande. 4. Añade la quinoa y azafrán y cocina por uno o dos minutos.
5. Agrega la paprika, comino, cayena, tomates, pimentón, frijoles y dos o tres tazas de caldo de

vegetales. 6. Déjala que hierva, reduce el fuego a muy bajo y deja cocinar durante 15 minutos, tapado. 7. Si luce seco luego de 15 minutos, añade el resto del caldo. 8. Coloca el zucchini encima de la quinoa y tapa. Cocina por 5 minutos o hasta que la quinoa esté lista. 9. Agrega los guisantes y cocina sin tapa hasta que todo el líquido se haya absorbido (más o menos 5 minutos). 10. Seca y pica en cuartos la alcachufa y sirve sobre lo demás.



## Cena del Miércoles

Porciones: 1

Calorías: 381 Grasas: 24,1 gramos Carbohidratos: 8,3 Proteínas: 35,3 gramos

El Halibut es un súper alimento extraordinario. No sólo es rico en ácidos grasos omega 3, sino que también contiene abundantes nutrientes como el fósforo, vitamina B6, y magnesio. Esta opción de receta saludable para el corazón también incluye ajo, que es conocido por sus poderosas propiedades anti fúngicas, antimicrobianas y antivirales. Sirve con una ensalada con col rizada y acelgas

### *Halibut Horneado*

#### INGREDIENTES

- 6 oz. halibut silvestre
- 1 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharada de cilantro fresco
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 taza de col rizada, picada
- ¼ taza de acelgas picadas

#### INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350 °F. 2. Coloca el halibut en una bandeja para hornear con papel pergamino y un poco de aceite de coco derretido encima, jugo de limón y un poco de sal y pimienta. 3. Hornea durante 15 minutos. 4. Mezcla el restante de aceite de coco, cilantro, ajo, sal y pimienta hasta que estén bien combinados. 5. Una vez que el halibut esté bien cocido (debería desmoronarse), cúbrelo con la mezcla de aceite de coco y sirve con las legumbres.

## Cena del Jueves

Porciones: 1

Calorías: 619 Grasas: 20,4 gramos Carbohidratos: 55,5 gramos Proteínas: 59,2 gramos

Esta es una receta rápida y fácil para una cena. Elige siempre el pollo alimentado con grama cuando sea posible, ya que es más rico en ácidos grasos omega 3 anti inflamatorios que sus contrapartes convencionales. El pollo de buena calidad es una excelente fuente de proteína, tiene mucha vitamina B, vitamina A y algunos minerales importantes. Sirve este plato con una guarnición de col rizada como se describe más adelante, y siéntente libre de añadir los vegetales que tengas a la mano.

### INGREDIENTES

- 6 oz. pechugas de pogo orgánico alimentados con grama
- 1 limón orgánico
- 1 cucharada de tomillo
- 4 higos frescos
- 1 cucharada de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de col rizada

### *Pollo Asado con Higos*

### INSTRUCCIONES

1. En una bolsa zip lock, cubre el pollo y los higos con jugo de limón. 2. Añade el tomillo, sal y pimienta y mezcla todo bien. 3. Deja todo en el refrigerador por lo menos durante 30 minutos, o toda la noche. 4. Precalienta el horno a 350 °F. 5. Coloca el pollo en una bandeja para hornear con los higos encima, media cucharada de aceite de coco, sal y pimienta. 6. Cocina durante 30 minutos o hasta que esté listo (no debería haber trozos rosados).

## Cena del Viernes

Porciones: 1

Calorías: 560 Grasas: 6,9 gramos Carbohidratos: 68 gramos Proteínas: 57 gramos

La toronja, un jugador clave en el conocimiento sobre afrodisíacos, fueron reconocidas como el símbolo culinario de Afrodita por los antiguos Griegos y Romanos. Son ricas en vitamina C. Las toronjas han ganado fama por sus poderes antioxidantes, y también por haber sido utilizadas en las antiguas culturas Asiáticas como luchadoras contra las úlceras estomacales y parásitos. Mira como el ácido y dulce jugo de toronja y las moras frescas pueden aderezar un básico pollo asado.

### INGREDIENTES

- 1 taza de jugo de toronja sin endulzar
- 1 cucharada de melaza
- ¼ cucharadita de estevia cruda
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre fresca picada
- 1/8 cucharadita de pimienta roja molida
- 6 oz. de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 1 taza de moras

### *Pollo Asado Confitado con Toronja*

#### INSTRUCCIONES

1. En una cazuela mediana hierva el jugo, la melaza, estevia, jengibre y pimienta roja molida hasta que se reduzca a la mitad y tenga contextura de sirope (15-20 minutos).
2. Aparta dos cucharadas de salsa para adornar.
3. Deja enfriar la salsa restante; deja caer las moras en ella y mezcla.
4. Precalienta el asador a fuego medio alto. Coloca el pollo en el asador y cocina por 5 minutos cada lado. Baña con el resto de la salsa utilizando una brocha de cocina y asa hasta que esté confitado.
5. Sirve con moras frescas.

## Cena del Sábado

Porciones: 1

Calorías: 534 Grasas: 23,9 gramos Carbohidratos: 26,2 gramos Proteínas: 55 gramos

Las limas, desde hace mucho tiempo, han sido jugadoras principales en la salud y el bienestar. Algunos de los beneficios sorprendentes de las limas incluyen el manejo del peso corporal, mejoran la claridad de la piel, ayudan a la digestión, alivian la constipación, y son un tratamiento para el escorbuto. Van a lograr hinchar tus labios sólo un poco, para darles un brillo sensual. Son el ingrediente clave de este plato de camarones. Los camarones frotados con lima deberían servirse con un delicioso chutney de aguacate y toronja para un toque extra.

### INGREDIENTES

- 1-2 limas
- 1 cucharada de jengibre fresca, pelada y picada
- 1 toronja rubí o Rio Star
- ¼ de taza de hojas de menta frescas, picadas finas
- 8 oz. de camarones, sin concha y limpios (16-20)
- 1 piza de pimienta de cayena
- 1/2 cabeza de lechuga de mantequilla
- 1/2 aguacate

### *Camarones frotados con Lima y Chutney de Aguacate*

#### INSTRUCCIONES

1. Ralla un cuarto de cucharadita de piel de lima; exprime un cuarto de taza de jugo. Guarda la piel. 2. En una cazuela de un cuarto, calienta el jengibre y el jugo de lima hasta que hierva a fuego alto, removiendo. Retira del fuego. 3. Corta, pela y retira las semillas de la toronja. 4. Sosteniendo la toronja sobre un recipiente, corta los segmentos. Aprieta la membrana para dejar salir el resto del jugo en un bol. Bota las semillas. 5. Precalienta el asador o utiliza una parrilla para asar directamente en fuego medio alto. 6. Rocía la menta picada, peladura de lima, cayena y un octavo de cucharadita de sal sobre los camarones. Asa durante tres o cuatro minutos o hasta que los camarones estén opacos, dándoles una vuelta. 7. Vierte la mezcla de jengibre utilizando un colador sobre la toronja, presionando para extraer el líquido. Mezcla bien. 8. Divide la lechuga y la menta entre cada porción y cubre con los camarones, y la mezcla de aguacate y toronja.

## *Créditos de las Imágenes*

Los reconocimientos de fotografías que están sujetas a derechos de autor o requieren atribución.

4 Aphrodisiac antioxidants © Penny Swift ([www.pennyswift.com](http://www.pennyswift.com))

5 Moringa by Racine Tucker-Hamilton/Bread of the World

<https://www.flickr.com/photos/breadfortheworld/7027797269/in/photolist-bH2ihr-bH2iin>

7 Empty plate © Penny Swift

12 Nuts and seeds © Penny Swift

14 Fruit and Yogurt Salad © Penny Swift

15 Spinach, banana and blueberries © Penny Swift

16 Spinach © Penny Swift

17 Pink grapefruit by Victoria Rachitzky Hoch

<https://www.flickr.com/photos/viclic/270486492>

18 Kale, blueberries, cucumber, banana and avocado © Penny Swift

19 Tropical fruit © Penny Swift

20 Ripe carob pods by Chixoy/Wikipedia

21 Waldorf salad © Penny Swift

22 Red pepper, onion and chiffonade © Penny Swift

23 Frozen berries © Penny Swift

24 Mango and almonds © Penny Swift

25 Red quinoa by Blairingmedia <https://commons.wikimedia.org/wiki/>

26 Watermelon, blueberries and strawberries © Penny Swift

27 Shrimp and pineapple salad © Penny Swift

28 Citrus, strawberry and spinach salad © Penny Swift

29 Zucchini and zinguni © Penny Swift

31 Cornichons © Penny Swift

32 Yellow peppers, jalapeño chili, garlic and spices © Penny Swift

33 Dates by Itinerant Tightwad

<https://www.flickr.com/photos/itineranttightwad/3694711629>

35 Pepper, red onion and garlic © Penny Swift

36/37 Quinoa by Michael Hermann <http://www.cropsforthefuture.org/>

38 Rainbow slaw © Penny Swift

40 Poached eggs with avocado © Penny Swift



41 Veggie and egg muffin ingredients © Penny Swift  
43 Flax seeds, blueberries and banana © Penny Swift  
44 Banana, chia seeds and almonds © Penny Swift  
45 Strawberries, pineapple, onion, jalapeño chilies, mint and limes © Penny Swift  
47 Kale by Evan-Amos <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kale-Bundle.jpg>  
47 Apple © Penny Swift  
48 Spinach and cherries © Penny Swift  
49 Avocado, cucumber, cherry tomatoes and basil © Penny Swift  
50 Carrot, beetroot, onion and ginger © Penny Swift  
52 Cranberries © Penny Swift  
53 Watermelon, lemon, greens, mint and honey © Penny Swift  
54 Broccoli, red onion, garlic, mint, dried apricots, and lamb © Penny Swift  
57 Cranberries and almonds © Penny Swift  
59 Jalapeños, garlic and herbs © Penny Swift  
64 Cashew nuts with frozen banana and blueberries © Penny Swift  
65 Spinach, cucumber, goji berries, strawberries, cherries, banana © Penny Swift  
66 Banana, pear, avocado pear, apple and parsley © Penny Swift  
67 Carrot, bananas, almonds, chia seeds and cacao powder © Penny Swift  
68 Frittata eggs © Penny Swift  
69 Spinach, blueberries and banana © Penny Swift  
70 Mango, lettuce and mint © Penny Swift  
71 Lentils and kale © Penny Swift  
72 Broccoli, cauliflower, carrots, lemon, parsley, and sunflower seeds © Penny Swift  
73 Watermelon, red pepper, cucumber and basil © Penny Swift  
74 Citrus fruits: oranges and lemons and limes © Penny Swift  
75 Onion, garlic, ginger, carrots and tinned tomatoes © Penny Swift  
77 Red onion, bell pepper and garlic © Penny Swift  
78 Red onion, sweet potatoes, chicken and spinach © Penny Swift  
83 Avocado, butter lettuce, ginger, lime, mint and shrimps © Penny Swift

## *Bibliografía de Fuentes*

- Barrett-Connor, Elizabeth and Stuenkel, Cynthia A. Hormone replacement therapy (HRT)— risks and benefits. *Int. J. Epidemiol.* (2001) 30 (3): 423-426.
- Doshi, Sejal B. and Agarwal, Ashok. The role of oxidative stress in menopause. *Journal of Midlife Health.* 2013 Jul-Sep; 4(3): 140–146.
- Dording CM1, Fisher L, Papakostas G, Farabaugh A, Sonawalla S, Fava M, Mischoulon D. A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of maca root (*L. meyenii*) for the management of SSRI-induced sexual dysfunction. *CNS Neurosci Ther.* 2008 Fall;14(3):182-91. doi: 10.1111/j.1755-5949.2008.00052.x.
- Goodman NE, Cobin RH, Ginzburg SB, et al. American Association of Clinical Endocrinologists Medical Guidelines for Clinical Practice for the Diagnosis and Treatment of Menopause. *Endocr Pract.* 2011; 17:1-25.
- Norman, A. W., and Gerald Litwack. *Thyroid Hormones.* Hormones. San Diego: Academic, 1997. N. pag. Print.
- Manson, J. Overview of menopause. Retrieved from [http://www.menopause.org/docs/2012/cg\\_a.pdf?sfvrsn=2](http://www.menopause.org/docs/2012/cg_a.pdf?sfvrsn=2)
- Minaker KL. Common clinical sequelae of aging. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman's Cecil Medicine.* 24th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2011:chap 24.
- Otten, M.h., G. Hennemann, R. Docter, and T.j. Visser. The Role of Dietary Fats in Peripheral Thyroid Hormone Metabolism." *Metabolism* 29.10 (1980): 930-35. Web.
- Parletta, Natalie, et al. Nutritional Modulation of Cognitive Function and Mental Health." *Journal of Nutritional Biochemistry* 24.5 (2013): 725-43. Web.
- Parletta, Natalie. Nutritional Modulation of Cognitive Function and Mental Health. *Journal of Nutritional Biochemistry* 24.5 (2013): 725-43. Web.
- Robert, Hurd, Zieve, David, et al. Aging changes in hormone production. U.S. National Library of Medicine. 2015.
- Sarrel, P. & Whitehead, M.I. (1985). Sex and menopause: Defining the issues. *Maturitas*, 7 (3), 217–224.
- Schenkel, Laila C., Sugashan Sivanesan, Junzeng Zhang, Birgitte Wuyts, Adrian Taylor, Adronie Verbrugghe, and Marica Bakovic. Choline Supplementation Restores Substrate Balance and Alleviates Complications of Pcyt2 Deficiency. *The Journal of Nutritional Biochemistry* 26.11 (2015): 1221-234. Web.
- Seimer C, Olesen JB, Hansen ML, et al. Subclinical and overt thyroid dysfunction and risk of all-cause mortality and cardiovascular events: a large population study. *J Clin Endocrinol Metab.* 2014;99:2372-2382.
- Sumithran, Priya, Prendergast Luke A., et al. Long-Term Persistence of Hormonal Adaptations to Weight Loss. *New England Journal of Medicine* 2011; 365:1597-1604. October 27, 2011.
- Sutherland, Elizabeth. *Healing Metabolism: A Naturopathic Medicine Perspective on Achieving Weight Loss and Long- Term Balance.* Perm J. 2005 Summer; 9(3): 16–18.
- Stone M, Ibarra A, Roller M, Zangara A, Stevenson E. A pilot investigation into the effect of maca supplementation on physical activity and sexual desire in sportsmen. *Journal of Ethnopharmacology.* 2009 December 10;126(3):574-6. doi: 10.1016/j.jep.2009.09.012.