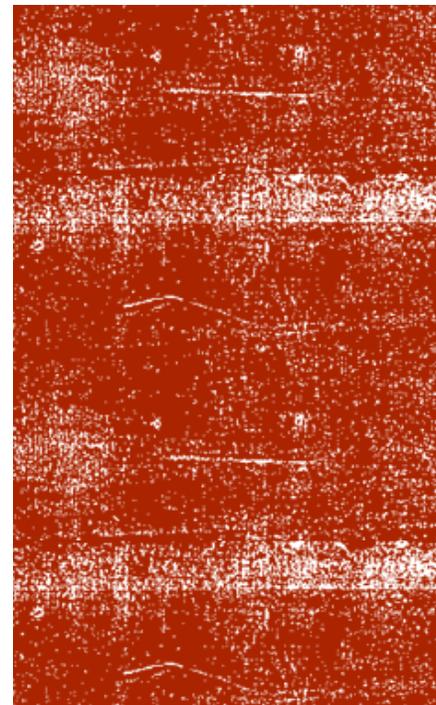

**BIENVENIDO A
TU RETO**

WEPALEO 2019



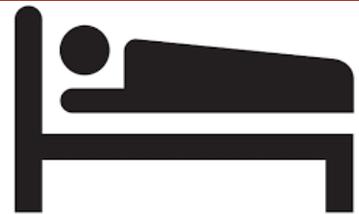
ESTOS SERÁN NUESTROS EJES PRINCIPALES



NUTRICION



**BALANCE
HORMONAL**



SUEÑO

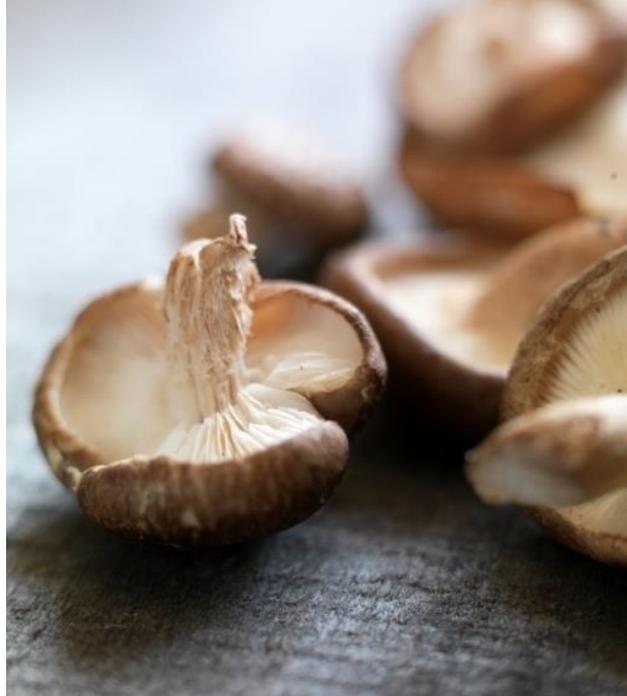


MOVIMIENTO



**SALUD
INTESTINAL**





1ERA SEMANA



4 dias de Detox

Dia 5,6 y 7 eliminación de azúcares refinadas, alimentos procesados , gluten y lácteos



Reto del dia Domingo:
Mas **Social** menos **Media**



Reto de toda la semana:
8 a 7 horas de Sueño



- **LISTA DE COMPRAS DIAS 1, 2, 3 Y 4**
- **RECETAS DE BATIDOS DETOX**
- **COMO TOMAR LOS BATIDOS DETOX**
- **LISTA DE COMPRAS DIAS 5,6 y 7**
- **DESAYUNOS DIAS 5,6 y 7**
- **ALMUERZOS DIAS 5,6 y 7**
- **CENAS DIAS 5,6 y 7**



- 3 tazas de Raspberries
- 4 tazas de Blueberries
- Caps de OMEGA 3
- Caps de Probióticos
- 1 Bolsa pequeña de Polvo Proteína Vegetal sin granos.
- 2 Botellas de Kombucha
- 6 tazas de kale
- 2 Manzanas verdes
- 6 Limones pequeños
- 2 Aguacates gdes o 3
- 3 Pepinos
- 2 tazas de Espinaca
- Vinagre de Cidra de Manzana Orgánico
- 12 tallos de Celery
- 2 litros de Agua de Coco (baja en azúcar)
- 1 Leche de Almendras sin azúcar (Gde)
- Pimienta de Cayena
- Linaza Molida (Aprox 8 cdas)
- Mantequilla de almendras
- Aceite de Coco
- 1 Caja de Green tea puede ser decafé.

Materiales para el Detox de los 4 primeros días

BEBIDA DEL DESAYUNO:

- 1 TAZA DE AGUA
- 1 CDTA DE LINAZA MOLIDA
- 1 TAZA DE RASBERRIES
- 1 BANANA
- ¼ DE TAZA DE ESPINACAS
- 1 CDTA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRAS
- 2 CDTAS DE LIMON
- HIELO A SU GUSTO



BEBIDA DEL ALMUERZO:

- 2 TALLOS DE CELERY
- 1 PEPINO SIN MEDIA CASCARA Y SIN SEMILLAS
- 1 TAZA DE KALE
- ½ MANZANA VERDE
- JUGO DE ½ LIMON
- 1 CDTA DE ACEITE DE COCO
- ½ TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS
- 1 TAZA DE PIÑA
- HIELO A SU GUSTO



BEBIDA DE LA CENA:

- ½ TAZA DE MANGO
- 1 TAZA DE BLUEBERRIES
- 1 ½ DE AGUA DE COCO
- 1 TAZA DE KALE
- 1 CDTA DE LIMON
- ¼ DE AGUACATE
- ¼ DE CDTA DE PIMIENTA DE CAYENA
- 1 CDTA DE LINAZA (MOLIDA)
- HIELO A SU GUSTO



ULTIMA BEBIDA

- 1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS
- ½ TAZA DE BLUEBERRIES
- ½ BANANA
- 1 TAZA DE ESPINACAS
- 1 MEDIDA DE PROTEINA DE ORIGEN VEGETAL (PLANT-BASED PROTEIN)
- 2 CDTAS DE VINAGRE DE MANZANA





Si logras evitar los posibles snacks mucho mejor, ya que el détox se fundamenta en eliminar los alimentos sólido y consumir aquellos que ya están para digerir a nivel intestinal por estar licuados en batidos.

PRIMER DIA	SEGUNDO DIA	TERCER DIA	CUARTO DIA
Green tea caliente con ½ limón exprimido SIN azúcar	Green tea caliente con ½ limón exprimido SIN azúcar	Green tea caliente con ½ limón exprimido SIN azúcar	Green tea caliente con ½ limón exprimido SIN azúcar
BATIDO DEL DESAYUNO	BATIDO DEL DESAYUNO	BATIDO DEL DESAYUNO	Ultima bebida
MEDIA MAÑANA KOMBUCHA	MEDIA MAÑANA KOMBUCHA	MEDIA MAÑANA KOMBUCHA	MEDIA MAÑANA KOMBUCHA
BATIDO DEL ALMUERZO	BATIDO DEL ALMUERZO	BATIDO DEL ALMUERZO	BATIDO DEL ALMUERZO
luego del batido tomar 1 capsula de Probioticos y una capsula de Omega 3	luego del batido tomar 1 capsula de Probioticos y una capsula de Omega 3	luego del batido tomar 1 capsula de Probioticos y una capsula de Omega 3	luego del batido tomar 1 capsula de Probioticos y una capsula de Omega 3
Green tea frio con rodajas de limón	Green tea frio con rodajas de limón	Green tea frio con rodajas de limón	Green tea frio con rodajas de limón
Posibles Snacks: Rodajas de manzanas verde con mantequilla de almendra	Posibles Snacks: 1 taza de Fresas o blueberries	Posibles Snacks: 4 puños de almendras o pecan naturales	Posibles Snacks: 4 puños de almendras o pecan naturales
BATIDO DE LA CENA	BATIDO DE LA CENA	BATIDO DE LA CENA	Ultima bebida



MATERIALES PARA DÍAS 5,6,7

(PRIMERA SEMANA)

Vegetales y Frutas:

- Limones
- Celery
- Ajo
- Cebollas
- Cilantro
- Ajo porro (leak)
- Cebollas
- Zuchinnis
- Patilla
- Granadinas (Pomegrate)
- Espinaca bebe
- Esparragos
- Tomillo fresco
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva
- Romero Fresco
- Auyama en Cubos (butter squash)
- Brocoli

Vegetales y Frutas:

- Lechugas mixtas preferiblemente organicas
- Aguacates
- Toamtes frescos o tomates cherries
- Lechuga Romana alargada
- Repollo blanco
- Dandelion
- Acelgas (Chard)

Carnes:

- Lagarto con hueso , (Veal Shank) o Rabo.
- Huevos orgánicos
- Things de pollo orgánica
- Pechugas de pollo orgánicas
- Carne Molida Grass Fed
- Camarones (Wild Caught)
- Polo entero orgánico (usar huesos para caldo)
- Filet de Salmon con piel (Wild Caught)

Extras:

- Bicarbonato de sodio
- Baños de Epson salt (con esencia de Lavanda preferiblemnente)
- Harina de almendras
- Aceite de coco
- Harina de coco
- Harina de linaza (flaxseed meal Golden)
- Aceitunas negras
- Aceitunas verdes
- Sal Marina o del Himalaya
- Mayonesa Paleo de Primal Kitchen sabor original.

Vasos y tarros para el Chukrut Fermentado :

- [Vidrios para fermentado.](#)
- [Tapas para el fermentado](#)
- [Envases para Fermentado](#)



ALMUERZOS



HORARIOS	VIERNES	SABADO	DOMINGO
12 a 2 pm	<p>Thing de pollo a la plancha con ajo y rosmarino.</p> <p>Con ensalada de rugula, escarole, tomates picados, aceitunas negras y lechugas colocarle aguacate en trozos. (puedes agregarle pequeños trozos de patilla)</p>	<p>Caldo de pollo con vegetales dentro en cubitos...puedes colocar cubitos de auyama, calabacines, broccoli o espinacas.</p> <p>Acompañar con berenjenas en tajadas al grill con aceite de oliva albahaca fresca picadita, ajo poquito y sal.</p>	<p>Camarones o mariscos salteados en ajo a tu gusto con dandelion salteado. Si te es difícil conseguir el dandelion compra acelga (chard) o espárragos.</p> <p>Si eres alérgica(o) a los Mariscos, puede ser pollo orgánico al horno, o pechuga de pollo orgánico al grill con romero y ajo.</p>



CENAS



HORARIOS	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7 a 8 pm	<p>Salmon al griil o al Air Fryer con <u>Berenjenas al Tomillo</u>, acompanalo de brocolis al vapor o en puré, al puré solo colocale por esta semana aceite de oliva.</p> <p>Luego podremos agregarle mantequilla y queso parmesano.</p>	<p>Things de pollo cocinadas con la piel en aceite de coco y sasonada con especias recomendadas y un aguacate pequeño completo y espinacas bebes frescas al lado o ensalada de lechugas mixtas.</p>	<p>Tacos de pollo esmechado guisado envueltos en lechuga romana, chukrut de repollo fermentado, aguacate en trozos y mayonesa <u>Paleo Primal Kitchen</u>.</p> <p>En salsas puedes agregarle mostaza (sabor original)</p>
Antes de la hora de dormir	<p>Baños de INMERSION Epson salt</p>	<p>Meditacion ejercicio u Oracion</p>	<p>Baños de INMERSION Epson salt</p>



CALDO DE HUESOS DE POLLO

- ❑ Lo primero que debes hacer es limpiar bien los huesos. Quítales la grasa excesiva, pedazos de entrañas, sangre etc
- ❑ Pon todas las piezas del pollo en una olla profunda, agrega los 4 litros de agua a temperatura ambiente y ponla a fuego alto. Apenas comience a hervir, baja la temperatura al mínimo y deja cocinar destapada durante 3 horas.
- ❑ Durante este tiempo, límpiale la espuma y la grasa excesiva que se va formando, sobre todo al principio de la cocción.
- ❑ Revisa que el caldo no se vaya a secar mucho, de ser así bájale el fuego más y/o agrégale agua. La idea es que al final te quede de 1 y medio a 2 litros de caldo. La cantidad dependerá de qué tan concentrado lo quieras.
- ❑ Cuando la cocción vaya por las 2 horas aproximadamente, agrega la cebolla, zanahoria, céleri, dientes de ajo, cilantro o culantro, aji dulces y cebollines.
- ❑ Al final, cuela el caldo, déjalo reposar al aire libre y al estar a temperatura ambiente lo colocas en la nevera por dos horas esto hará que se decante el caldo y en la superficie aparezca la grasa, la debes retirar con una cuchara.
- ❑ Luego si haz hecho suficiente caldo lo divides en envases de vidrio con tapa que puedes congelar y dura aprox 2 meses congelado sin problemas....si lo dejas en nevera el caldo puede durar 1 semana en perfecto estado.



CALDO DE HUESOS DE RES

Ingredientes:

- Por 2 libras de huesos de Ossobucco o lagarto con hueso (Veal Shanks) necesitarías aprox 4 litros de agua filtrada
- 2 ramas apio (celery) con las ramitas no solo los tallos,
- Cebolla (1 cebolla de cabeza grande picada en cuarto)
- Ajo (bastante por aquello de las propiedades antibióticas del ajo)
- 2 a 4 Zanahorias
- Cilantro o culantro (unas ramitas)
- Ajies dulces, cebollines y tallos de ajo porro.
- 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana o un jugo de un limón (el ácido ayuda a sacar los minerales de los huesos)
- Sal marina o del Himalaya al gusto

Preparación:

- 1) Coloque los huesos lavados sutilmente y secos con papel absorbente en una bolsa clic hermética con el Vinagre de Sidra de Manzana, deje por 30 min.
- 2) Precaliente el horno a 400 grados centígrados y en una manta de silicona coloque la carne que has secado del vinagre y embadúrnala de aceite de oliva sal, comino y pimienta fresca recién molida. Se busca es rostizar la carne a alta temperatura en el horno y sellar sus poros.
- 3) Coloca la carne en el agua con los aliños, rectifica sal y deja cocinar a fuego bajo por 4 a 6 horas si es en olla normal y por 24 horas a 48 si es olla de cocción lenta como en el caso del Crock-Pot.
- 4) Después de cocinado, deje enfriar y con un colador separe el caldo de los demás ingredientes. Cuando este completamente frío introducir en la nevera, congelar en cubetas o almacenar en envases de vidrio. Antes de congelar se recomienda removerle la grasa que se deposita en la parte superior.



Ingredientes:

- 6 Berenjenas medianas sin mucha semilla (deben ser delgadas y oscuras y duras en todo su cuerpo)
- Aceite de Oliva
- 2 dientes de Ajo
- Vinagre de Cidra de Manzana
- Sal marina o Himalaya y Pimienta
- 6 ramas de tomillo fresco (Thyme)

ANTIPASTO DE BERENJENAS AL TOMILLO

PREPARACION:

SE PELAN CON UN PELA PAPA CADA BERENJENA Y SE CORTAN EN TIRITAS MUY FINITAS SI ES POSIBLE CON UNA MANDOLINA, SE VAN COLOCANDO EN UN BOWL DE ALUMINIO O DE VIDRIO ESPOLVOREÁNDOLE SAL Y UNAS TRES CUCHARADAS DE

VINAGRE DE CIDRA DE MANZANA. SE DEJAN REPOSAR SOLO UNOS 10 MIN Y SE LES EXPRIME EL AGUA MARRÓN QUE PUEDEN HABER GENERADO. ESA AGUA SE DEBE BOTAR. SE COLOCAN TODAS LAS TIRITAS EN UNA OLLA GRANDE QUE TENDRÁ APROX 4 TAZAS DE AGUA HIRVIENDO Y 1 TAZA DE VINAGRE DE CIDRA DE MANZANA, ALLÍ SE COCINAN LAS BERENJENAS SOLO UNOS 2 MIN, HUNDIÉNDOLAS Y MEZCLÁNDOLAS SUTILMENTE. RÁPIDAMENTE SE SACAN A UN COLADOR GDE Y SE LES COLOCA UN CUADRADO DE PAPEL ALUMINIO ENCIMA Y UN FRASCO PESADO CON ARROZ CRUDO O LLENO DE AGUA TAPADO. LO QUE SE BUSCA EN QUE SE EXPRIMA TODA EL AGUA POSIBLE. ESTO SE DEBERÍA DEJAR DE UN DÍA PARA OTRO EN LA NEVERA CON UN ENVASE ABAJO PARA CONTENER EL AGUA. SE DEBE IR REMOVIENDO LAS BERENJENAS Y VOLVIENDO A COLOCAR EL POTE. EL DIA SIGUIENTE SE COLOCAN LAS TIRITAS DE BERENJENA EN UN BOWL GDE SE MEZCLAN CON EL AJO, EL ACEITE, VINAGRE Y TOMILLO FRESCO, CORREGIR SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.



PRODUCTOS RECOMENDADOS PARA EL DETOX

Agua de coco, puede ser esta, se prefiere natural si la consigues



Kombuchas, cualquier sabor, preferible solo de 4 a 6 grs de azúcar, si tienes tu cultivo de Kombucha en casa puedes usar esa.



Proteína vegetal sin granos, sabor a vainilla.



Probioticos: Cualquier probiótico que este entre 15 y 50 billones de colonias. Alguno de los dos, no comprar los dos

PRODUCTOS RECOMENDADOS :

Mantequilla de Almendras



Vinagre de sidra de Manzana preferiblemente orgánico con la madre.



Omega 3 Combinado (se tomará los 30m días y más)



Magnesio Intracell (se tomará los 30 días y más)

