

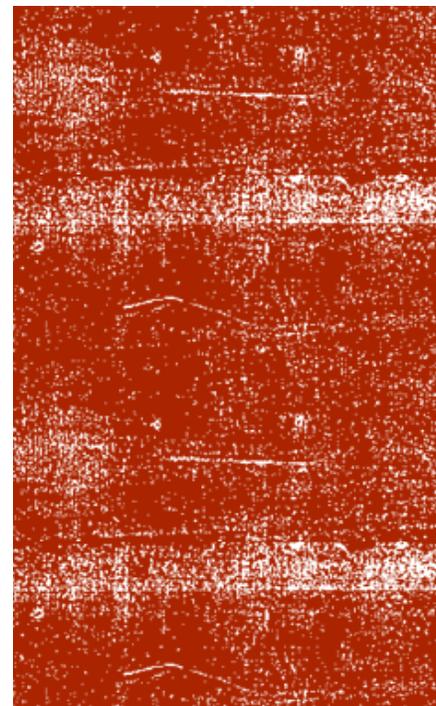
---

**BIENVENIDO A  
TU RETO ....**

**WEPALEO 2019**

**2da Semana**

---





## 2DA SEMANA



Eliminar de tus comidas , procesados, lacteos pasteurizados, cereales, gluten, leguminosas y aceites vegetales hidrogenadas



Introducción al ayuno intermitente



INCORPORACION DEL MOVIMIENTO EN CADA DIA



Reto de todos los días: Dormir de 7 a 8 horas al día



Reto del Domingo mas SOCIAL y menos MEDIA



2da Semana

- **DESAYUNOS**
- **ALMUERZOS**
- **CENAS**
- **LISTA DE COMPRAS DE LA SEMANA**



# MATERIALES PARA

## (SEGUNDA SEMANA)



### Vegetales y Frutas:

- Limones
- Celery
- Ajo
- Cebollas
- Cilantro
- Ajo porro (leak)
- Cebollas
- Zuchinnis
- Espinaca bebe o tradicional
- Esparragos
- Tomillo fresco
- Albahaca fresca
- Romero Fresco
- Auyama en Cubos (butter squash)
- Brocoli

### Vegetales y Frutas:

- Lechugas mixtas preferiblemente organicas
- Aguacates
- Berros
- Tomates frescos tipo perita o tomates cherries
- Lechuga Romana alargada
- Acelgas (Chard)
- Coles de Bruselas
- Acelga China (Bock Choy)
- Coliflor
- Rugula o escarola

### Carnes: (Lo orgánico sólo se sugiere si estas en USA)

- Huevos orgánicos
- Things de pollo orgánica
- Pechugas de pollo orgánicas
- Carne Molida Grass Fed
- Filet de Salmon con piel (Wild Caught)
- Camarones o calamares limpios de ser posible, trata que sean de origen confiable y no congelados

### Extras:

- Bicarbonato de sodio
- Aceite de coco
- Vinagre de Sidra de manzana
- Aceitunas negras
- Aceitunas verdes
- Aceite de oilva
- Sal Marina o del Himalaya
- Mayonesa Paleo de Primal Kitchen sabor original.

# DESAYUNOS

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7 AM A 8 AM	Dos huevos Poché o fritos en aceite de coco con salteado de espinaca y medio aguacate.	Omelete con variedad de vegetales alcalinos (broccoli, espinacas) y medio aguacate gde	<b>AYUNO 12 A 14 HORAS</b>  Con hidratación	Tortilla de 3 huevos con zucchini, espinacas y queso cheddar. Una taza de patilla.	Dos huevos fritos o revueltos con esparragos , 4 rebanadas de Paleo Bacon o puedes sustituir el bacon por pollo desmechado o carne Molina guisada.	<b>AYUNO 12 A 14 HORAS</b>  Con hidratación	Caldo de res o de pollo con un puño de espinacas y cuadritos de calabacines,,l e puedes agregar si es tu gusto un huevo dentro <a href="#">Slide 8</a> <a href="#">Slide 9</a>
DESPUES DEL DESAYUNO	+ SUPLEMENTOS	+ SUPLEMENTOS	+ SUPLEMENTOS	+ SUPLEMENTOS	+ SUPLEMENTOS	+ SUPLEMENTOS	+ SUPLEMENTOS



# ALMUERZOS

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
12 A 2 PM	Crema de brocolis. Salteado de things de pollo con coles de bruselas (con ghee y ajos)\ <b><u>Slide 10</u></b>	Ensalada fresca de rugula , tomaticos cherries, aceitunas verdes y Negras, trozos de patilla y queso de cabra con pollo al grill .	Salteado de vegetales como zucchini Amarillo y verde con cebollas moradas. Con Carne molida sazonada a tu gusto.	Pasticho de Berenjena con pollo o con carne molida segun la receta <b><u>Slide 11</u></b>	Thing de pollo a la plancha con ajo y rosmarino . Con ensalada de rugula, escarola y lechugas colocarle aguacate en trozos.	Caldo de pollo con vegetales dentro en cubitos...solo los permitidos y berenjenas en tajadas al grill con una cdade aceite de oliva y albahaca fresca picadita, ajo y sal. <b><u>Slide 8</u></b>	Camarones o mariscos salteados en ajo a tu gusto con broccoli al vapor o coliflor salteado.



# CENAS



HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7 PM A 8 PM	<p><b>Caldo de pollo con espárragos preferiblemente las puntas y espinacas... Salteado de vegetales como berenjenas, coles de bruselas pimiento y cebolla.</b> <b><u>Slide 9</u></b></p>	<p>Salmon al grill o cualquier tipo de filet de pescado disponible con dos tipos de verdes de hojas oscuras. Estos solo saltearlos con ajo y aceite de oliva.</p>	<p>Crema de champinones y calabacines con berro fresco o rúgula (lo que tengas conseguido) aceite de oliva y parmesano rayado. <b><u>Slide 12</u></b></p>	<p>Tacos de pollo esmechado guisado envueltos en lechuga romana, queso cheddar rayado, aguacate en trozos y mayonesa Paleo Primal Kitchen oi casera. <b><u>Slide 13</u></b></p>	<p>Ensalada de lechugas verdes y arugula con salmon en trozo ahumado o filet que te haya sobrado de otra preparacion, aceite de oliva aceitunas negras y queso feta.</p>	<p>Things de pollo cocinadas con la piel en aceite de coco y sasonada con especies recomendadas y 1 aguacate pequeño complete y espinacas bebes frescas al lado.</p>	<p>Tacos de pollo esmechado guisado envueltos en lechuga romana, queso cheddar rayado, aguacate en trozos y mayonesa Paleo Primal Kitchen oi casera.</p>
	<p><b>EJERCICIO MIN 45 MINUTOS</b></p>	<p>Baños de inmersión Epsom salt o meditación</p>	<p><b>EJERCICIO MIN 45 MINUTOS</b></p>	<p>Baños de inmersión Epsom salt o meditación</p>	<p><b>EJERCICIO MIN 45 MINUTOS</b></p>	<p>Baños de inmersión Epsom salt o meditación</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.





## Crema de Brocolis Keto

### Ingredientes

**Porciones: 8**

- ¼ de taza de mantequilla o ghee
- 1 taza de caldo de pollo
- 3 tazas de leche de coco o de almendras
- ½ cucharadita de sal del Himalaya
- ½ cucharadita de pimienta blanca
- 1 cdta de nuez moscada
- 1 cebolla mediana pasada por un procesador
- 5 tazas de florecitas de brócoli
- 1 taza de queso manchego o parmesano

### Modo de preparación

**Preparación: 10min › Cocción: 20min › Listo en: 30min**

1. Calienta la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio, agregar las cebollas para que se doren y al estar cristalinas agregar los arbolitos de brócoli. Dejar cocinar por 5 min a fuego medio.
2. Agrega el caldo de pollo, leche de coco, sal y pimienta blanca y la nuez moscada. Reduce el fuego a bajo y cocina durante 10 minutos.
3. Incorpora el queso rallado. Mezcla, y sigue cocinando a fuego lento por 5 minutos más.
4. Luego llevar a una licuadora de buenas revoluciones y licuar muy bien. La idea es que quede espesa, y como no usamos harinas espesantes, retira un poco de líquido antes de licuar y ve añadiéndole líquido poco a poco si necesita.





## Berenjenas a la parmesana (Parmigiana di melanzane)

### Ingredientes

- 4 berenjenas gdes.
- 200 g parmesano rallado
- 3 tazas de Salsa de tomate napolitana casera
- Sal marina o del Himalaya
- 10 hojas de Albahaca fresca
- Carne molida de res o de Turkey, según su elección criada en pasto y sin antibioticos
- Aceite de oliva
- Hojas de laurel
- ½ taza de Cebolla amarilla picadita
- Pimienta negra molida

### Procedimiento:

1. Lavamos las berenjenas. Las secamos y cortamos en rodajas o en lajas de aproximadamente 1/2 cm. Las ponemos dentro de un bowl con sal para que larguen la mala agua, luego de dos horas aprox las sacamos y vamos cocinando una a una en un grill.
2. Vamos preparando la carne molida sofrriendo las cebollas con las hojas de laurel en aceite de oliva, se incorpora la carne molida y se va cocinando a fuego medio, se rectifica de sal y pimienta, reservándola a parte para armar el pasticho.
3. Se busca un molde refractario de vidrio rectangular mediano no tan pequeño y vamos colocando capas de berenjenas, intercaladas con carne molida salsa de tomate y queso parmesano. Se le puede echar alcachofas en encurtido de vidrio que se han escurrido muy bien antes de armar el pasticho.
4. Se ha precalentado el horno a 400 grados centígrados y se hornea por 30 min, luego se saca y se debe esperar a que se asiente antes de cortarlo así no se desbarata.



## Crema de Calabacines y Champiñones Ceto:

### Ingredientes para hacer 4 raciones:

- 1/2 cebolla, en cuartos, 1 ajo porro en aros
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de champiñones cortados en slices
- 3 calabacines medianos, en trozos grandes
- 3 tazas de caldo de pollo orgánico
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 tazas de coliflor en arbolitos
- Sal de Himalaya y pimienta negra a gusto
- Queso parmesano rallado para decorar (opcional)



### Indicaciones para llevar a buen término la receta:

- Paso 1. En una cazuela grande, agrega las cebollas en trozos, los aros de ajo porro y los ajos. Saltear esto hasta que estén cristalinos los vegetales. Luego añádele los calabacines picados en trozos gdes y deja cocinar por 2 min.
- Paso 2. Añádele el caldo y las coliflores, tápalo y ponlo a cocinar a fuego medio, deja que empiece a hervir. En el momento en que llegue a ebullición, reduce la temperatura.
- Paso 3. Deja que siga cocinando todo con la tapa puesta, removiendo los ingredientes ocasionalmente durante unos 10 minutos, hasta que todos los componentes estén tiernos (pincha con un tenedor los vegetales para ver si están bien cocidos). Mientras saltea a parte los champiñones con mantequilla y ajos, reserva porque ellos los vas a colocar enteros en la crema después que ella este licuada, para que sean como tropezones de champiñones en la sopa.
- Paso 4. Deja enfriar un poco, rectifica sal y pimienta. Pásalo por una licuadora de altas revoluciones, licua muy bien y sívelo caliente en platos individuales, con un poco de queso parmesano rallado por encima.



# Mayonesa Paleo Casera

## Ingredientes:

- 1 huevo
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1/4 de cucharadita de pimienta fresca o a su gusto
- 1/2 cucharadita de sal marina o del himalaya
- 1 taza de aceite de oliva virgen

## Procedimiento:

Coloque los huevos, la mostaza, el jugo de limón, la sal y la pimienta en el procesador de comida ó en la liquadora. Mezcle por unos segundos.

Con el procesador de comida o la liquadora prendida en velocidad baja, añada el aceite de oliva bien despacio. Empiece con gotas y según la mayonesa se va formando la puede echar en un chorrito pequeño. Esto va a tomar algunos minutos.

Continúe mezclando hasta que todo el aceite haya sido incorporado.

