

Bienvenido a
tu reto

Wepaleo 2019

3era Semana



3ra semana

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



Introducción al Vegetarianismo paleo cetogénico



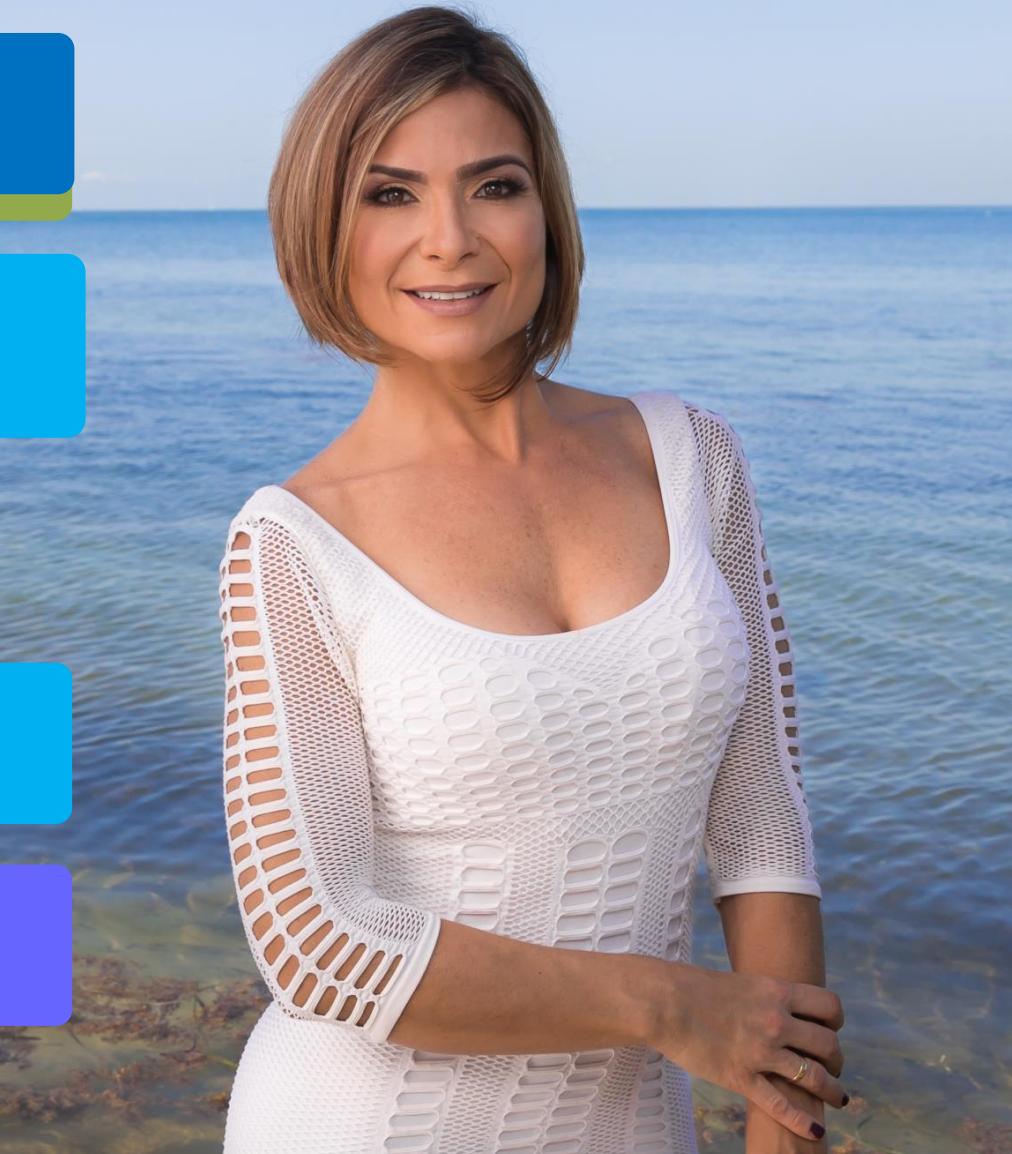
INCORPORACION DEL MOVIMIENTO EN CADA DIA



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



Reto del Domingo mas SOCIAL y menos MEDIA





3era Semana

- DESAYUNOS
- ALMUERZOS
- CENAS



ALIMENTOS MÁS RECOMENDADOS ESTA SEMANA

- Aguacate
- Alfalfa
- Brocoli
- Pepinos
- Te verde
- Coliflor
- Col
- Diente de León
- Berenjena
- Kale
- Hongos
- Cebollas en especial las moradas
- Rabanos
- Tomates
- Berro
- Acelgas
- Algas
- Bok Choy o Acelga China
- Hongos Shitake
- Wakame
- Limón
- Almendras
- Stevia 100% pura
- Curry
- Gengibre

Moderar el consumo de:

- Nueces
- Pecans
- Tocino
- Carne de Res
- Café
- Alcohol (todos)
- Azucares que no sea Stevia 100% pura
- Mantequilla (solo consumirla en su forma de Ghee)

Alcalinízate

DESAYUNOS

ALMUERZOS



HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
12 A 2 PM	<p>NO CARNE (ni roja, ni blanca)</p> <p>Prepara cualquier ensalada fresca de las recomendadas en el menude las siguientes laminas o la de tu preferencia</p> <p>Ojo recuerda lineamientos paleos...</p> <p>No cereales, ni granos, ni gluten .</p>	<p>Pata Carbonara Paleo</p> <p><u>Slide 24</u></p>	<p>Repollos al horno rellenos de Coliflor.</p> <p><u>Slide 10</u></p>	<p>Pasticho o Lasaña de Coliflor</p> <p><u>Slide 25</u></p>	<p>Crema de broccoli como la preparada en la semana #2 y ½ taza de pollo guisado y ½ aguacate peq.</p>	<p>2 Ante muslos de pollo con un vegetal verde oscuro salteado con aceite de oliva y ajo. ½ aguacate.</p>	<p>Ensalada crujiente de verduras rosas y púrpuras vestidas con tomillo, chayota, rábano, col .</p> <p><u>Slide 13</u></p> <p>Agregarle una pechuga al grill de 4 Oz. No gde.</p>

CENAS

(NOCHES DE PASTICHO)

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7 PM A 8 PM	<p>NO CARNE (ni roja, ni blanca)</p> <p>Prepara cualquier ensalada fresca de las recomendadas en el menude las siguientes laminas o la de tu preferencia Ojo recuerda lineamientos paleos... No cereales, ni granos, ni gluten .</p>	<p>2 Ante muslos de pollo con un vegetal verde oscuro salteado con aceite de oliva y ajo. ½ aguacate.</p>	<p>Salmon o pescado que encuentres de calidad al grill con vegetal de hoja verde oscura</p>	<p>Carne molida guisada con calabacines salteados o al grill o berenjenas,, „1/2 aguacate</p>	<p>2 Ante muslos de pollo con un vegetal verde oscuro salteado con aceite de oliva y ajo. ½ aguacate</p>	<p>Endivias (puede también usar lechuga romana) rellenas con puré de espárragos .</p> <p><u>Slide 12</u></p>	<p>Salmon o pescado que encuentres de calidad al grill con vegetal de hoja verde oscura</p>

EJERCICIO
MIN 45
MINUTOS

Baños de inmersión Epson salt o meditación

EJERCICIO
MIN 45
MINUTOS

Baños de inmersión Epson salt o meditación

EJERCICIO
MIN 45
MINUTOS

Baños de inmersión Epson salt o meditación

Repollos al horno rellenos de Coliflor



Ingredientes

1 cabeza de repollo verde, ver nota

Para el relleno:

- 3 tazas de arroz de coliflor
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de paprika
- 2 cdas de ghee
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 cda de nuez moscada molida
- Unas 5 rebanadas de jamón serrano de calidad

Para la salsa:

- 2 tazas de salsa de tomate Napole (home made)

Instrucciones:

- Coloque aproximadamente 3 pulgadas de agua en una olla grande y agregue repollo. Coloque a fuego alto. Llevar a ebullición, bajar el calor y cubrir.
- Deje que hierva hasta que las hojas se despeguen fácilmente, aproximadamente 20 minutos. Retire del fuego y deje enfriar por unos minutos. Mientras el repollo se cuece al vapor, comienza a preparar el relleno.
- Agregue en una olla el arroz de coliflor y el caldo de verduras, hasta cocerlo a fuego alto, cuando el coliflor este blando y el caldo se haya secado se retira del fuego y se le coloca el jamón serrano en trocitos, la paprika, el queso parmesano sal la nuez moscada y la pimienta al gusto.
- Precalentar el horno a 350 °.
- Rellene cada hoja de repollo dándole forma de canelón y agrégale por encima la salsa de tomate y si gustas un toque de queso parmesano.
- Hornear por 20 min a 400 grados F.



Endivias (puede también usar lechuga romana) rellenas con puré de espárragos

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 Cebolla
- 1 Manojo de espárragos
- 1-2 calabacines
- ¼ de pera
- 5-6 Almendras Pudín crudo de jengibre y arándano
- Zumo de medio limón
- Jengibre fresco
- 1-2 Endivias (dependiendo del tamaño)
- Sal del Himalaya
- Aceite de oliva
- 1 Diente de ajo finamente picado



PROCEDIMIENTO:

Para evitar que se oxide el ¼ de pera del relleno empezaremos con el cocinado de los espárragos.

1.Cortamos en primer lugar la cebolla a láminas que cocinaremos en un cazo con el aceite de oliva muy muy caliente removiendo constantemente porque tendremos el fuego alto para que vaya expulsando su propia agua. Añadiremos un poco de sal para que expulse aún un poco más de agua y le añadimos el ajo y por último los espárragos previamente picados en trocitos muy pequeños (mas que todo del medio hacia la punta, para usar la parte mas blanda).

2. Removemos todo con cuidado para que no se pegue y dejamos el cazo tapado, que siga el cocinado a fuego mínimo durante 15-20 minutos sin destapar.

2.Entretanto, deshojamos y lavamos las endivias

3.En un recipiente de tamaño medio, rayamos las zanahorias, las peras, añadimos el zumo de medio limón, el jengibre fresco rayado, las nueces bien picadas (y un poco de sal si lo consideramos necesario), a la vez que mezclamos bien todos los ingredientes que serán el relleno de las endivias.

4.Con una cuchara llenaremos con cuidado las hojas de las endivias con la mezcla anterior,

5.Volvemos de nuevo nuestra atención hacia el cazo que habíamos dejado tapado, que pasados los 15-20 minutos, sólo habrá que batir toda la mezcla desecharlo el exceso de agua, para obtener una textura de puré.

6.Presentamos el puré en un bol pequeño situado en medio del círculo de endivias frías, espolvoreamos con un poco de pimienta negra y cada comensal podrá servirse el puré de espárragos caliente encima de cada endivia.

Ensalada crujiente de verduras rosas y púrpuras vestidas con tomillo, chayota, rábano, col

Rinde: 4 porciones

- 1 taza de col roja picada fina
- 2 chayotas levemente cocidas y picadas en cubitos para sustituir las remolachas
- 5 Rábanos picados finos
- 1 pepino en cubitos
- 1/2 taza jícama cortada en cuadritos (puedes usar peras o presisndir de esto)

Para el aderezo

- 1/4 taza de aceite de oliva
- Zumo de 1/2 limón
- 3 gotas de Stevia
- 1 cucharada de tomillo fresco picado fino
- 1 pizca de sal del Himalaya o marina



Paleo Hummus.

Ingredientes:

Rinde: 8-10 raciones

Ingredientes:

- 2 calabacín medio, pelado y picado
- $\frac{1}{2}$ taza de tahini
- $\frac{1}{3}$ taza de zumo de limón
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite de oliva
- 1 dientes de ajo
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal de comino

Preparación:

- Combine todos los ingredientes en la base de un procesador de alimentos, y procese hasta que estén lisos. Sirva con verduras crudas crujientes, como zanahorias, palitos de apio, brócoli, tomates cherry o rodajas de pepino, para mojar.



Aderezo de Limón y jengibre

Rinde para 3/4 taza de aderezo



- Jugo de 1/2 limón jugo de 2 limas
- 1 / 3c aceite de aceite de oliva
- Jengibre fresco muy rallado
- 1 / 2tsp de Stevia 100% natural en polvo o liquida (opcional)
- Dijon mostaza
- 1 pizca de sal pizca del Himalaya
- Pimienta fresca molida

Combine todos los ingredientes y agite o agite y guarde en el refrigerador por hasta 3 días. Este dulce aderezo de lima es adorable con cualquier verdura incluso he añadido camarones.

Puede aumentar los omegas añadiendo 1-2 cucharadas de aceite de lino o merey o incluso aceite Omega 3-6-9 . También pudiera agregársele MCT.

Aderezo de Merey

(puedes usar nueces de macadamia):

Para 6 porciones.

- 1 cabeza de lechuga romana lavada y picada
- 1/2 c aceite de oliva
- 3 cucharadas mereyes
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo crudas tahini
- 1.5 cucharadas de coconuts amino líquidos
- 1/2 calabacín pequeño pelado y aproximadamente picado (aproximadamente 1 taza)
- 1 diente de ajo fresco
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 pizca de sal de marina



Combine todos los ingredientes, excepto la lechuga en la licuadora, raspe los lados y mezcle bien, agregue un poco de aceite de oliva si es necesario para lograr consistencia.

Para los crutones de mereyes:

Usar 1/2 taza de mereyes crudos 1/4 cucharadita de sal de mar celta 1 diente de ajo aplastado 1 cucharada de aceite de oliva y pon a dorar todos los ingredientes en una sartén pequeña y saltee hasta que el anacardo esté ligeramente marroncito.

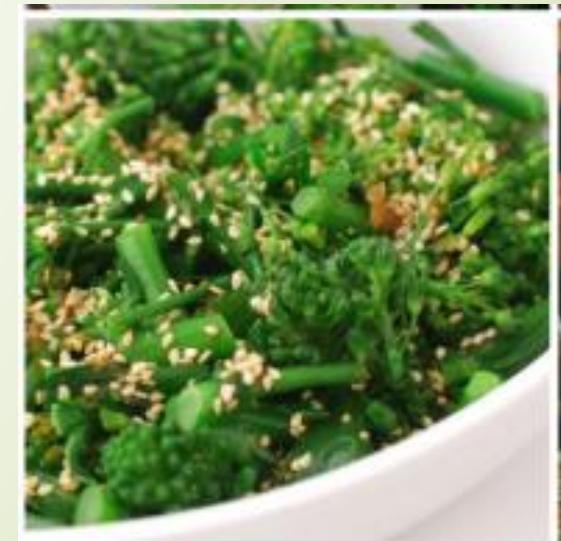
Broccolini Chop (Puedes usar el brocoli tradicional) 6 porciones (aproximadamente 3/4 taza cada una)

- 5 tazas de brócoli picado
- 1 cucharada de sal marina
- 4 cucharadas de semillas de sésamo crudas
- 2 cucharadas de aceite de sésamo crudo
- 2.5 cucharadas de coconuts aminos

Procedimiento:

Coloque las semillas de sésamo ligeramente tostadas en la sartén por unos minutos, observe de cerca para evitar que se quemen, deje de lado.

- Combine el aceites de sésamo y el aminos.
- Cocine el brócoli al vapor por un máximo de 2 minutos. Escurrir y rociarle agua helada con hielo para parar la cocción y preservar el color verde brillante. Colocar en un plato para servir.
- Rocíe la mezcla de sésamo sobre broccolini y mezcle suavemente. Espolvorear con semillas de sésamo y servir.



Vegetales al estilo Griego

Ingredientes y procedimiento:



- Caliente un par de cucharadas de aceite de oliva en una sartén
- Ahora ponga 3 o 4 C. de vino blanco, vinagre de sidra de manzana o agua
- Agregue 12 dientes de ajo enteros
- Algunas rodajas de calabacines con cascara
- Un par de puerros en trozos grandes (dejar una parte verde para dar más color y sabor)
- 4 o 5 granos de pimienta gorda
- 2 hojas de albaca
- Tiras de pimientos rojos, verdes y naranjas, al gusto.
- Si tiene a la mano, podría agregar algunos espárragos, o zanahorias en tiras delgadas.
- Al final, ponga algunos tomates, dependiendo del tamaño, podría ponerlos enteros o cortados en cuartos.
- Un poco de hinojo
- Sal y pimienta al gusto para sazonar y...
- Un racimo (10) de cebollitas pequeñas le daría un toque especial (Yo uso las que vienen en frasquito con salmuera y se compran en el supermercado).

Ensalada Col de verano:

Para aproximadamente 8 tazas

- 2 tazas de col finamente cortada
- 2 taza de repollo rojo en rodajas finas
- 2 pimientos rojos en rodajas finas
- 1 zanahoria en julianas
- 2 tazas de bok choy cortadas en su mayoría blancas y algunas partes verdes
- Un cebollín pequeño cortado en trozos de 1 “
- 3 cucharadas de semillas de sésamo crudas ligeramente tostadas si se desea

Para el aderezo:

- 2 cucharadas de amino líquidos (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- jugo de 1/2 limón
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 2 cucharaditas de tahini (Es como una mantequilla de sesamo-ajonjoli)
- Sal marina o del Himalaya

Combine todas las verduras en rodajas en un recipiente grande y bonito: el vidrio transparente sería bonito. A continuación, mezcle todos los ingredientes del aderezo en una taza medidora. Vierta el aderezo sobre todas las verduras y mezcle bien para cubrir. Servir inmediatamente. Si no anticipa consumir toda la ensalada, solo mezcle un poco de aderezo



#4 PASTA A LA CARBONARA PALEO



Ingredientes:

Para la salsa:

1 libra de floretes de coliflor ya cocidos al vapor
1 tazas de caldo de hueso de pollo, caliente
1/4 de cebolla
2 yemas de huevos
2 cdas de queso parmesano
1/4 taza de ghee / mantequilla o aceite de coco
1 cucharadita de sal marina o del Himalaya
½ cucharadita de pimienta

Para los fideos:

4 zucchinis, cortados con el Veggetti
4 tiras de tocino libre de azúcar, cocinado y desmenuzado (agregue más tocino si lo desea)

Instrucciones:

Para la salsa:

Coloque la coliflor en una licuadora.
Agregue 1/2 taza de caldo de hueso de pollo caliente y mezcle hasta que la coliflor esté bien mezclada.
Añadir el ghee, sal y pimienta, las yemas de huevo y la cebolla, mezclar hasta que quede suave. Añadir el resto del caldo si lo amerita.

Para los fideos:

Saltee primero los pedacitos de bacon o de jamon, luego agregue los fideos de calabacín en una cacerola grande a fuego medio alto durante 1-2 minutos o hasta que estén ligeramente tiernos.
Agregue la salsa de coliflor y revuelva para cubrir los fideos. Vaya agregando un extra de queso parmesano y saque del fuego rápidamente para que no largue mucha agua los fideos de calabacin.

Cauliflower Lasagna

2 coliflores blancos medianos
9 dientes de ajo
4 huevos
6 Zanahorias medianas
2 cebollas pequeñas o 1 grande
Orégano, albahaca y espinaca bebe fresca
1 cdta de canela
1 cdta de pimienta roja
2 libras de salchichas italianas orgánicas o carne molida orgánica

IV. Menú cuarto Cl

(según sea tu preferencia)

2 tazas de caldo orgánico de pollo
2 Lb y media de tomate natural o de pasata en vidrio orgánica

Modo de preparacion:

Se cocinan al vapor los arbolitos de coliflor, luego se pasan por el triturador unos tres toques, que no quede muy triturado ni muy gde. Se le extrae el exceso de agua con un colador y servilletas absorbentes presionándolo. Se coloca en un bowl y se mezcla con los ajos picaditos, los huevos, sal y si se tiene un sazonador de hierbas italianas sin anti-aglutinantes. Se coloca en una manta de silicona engrasada las capas extendidas de esta mezcla de Coliflor, medianamente delgadas para cocinarlas y dorarlas por 10 min. Mientras tanto ir cocinando y dorando las salchichas italianas y colocarle picaditas las zanahorias, la cebolla, la canela, la pimienta roja a tu gusto, ya que es picante, y el orégano. Ir cocinando y mezclando luego se le agrega el caldo de pollo y la salsa de tomate. Dejar cocinar la salsa por 20 min. Armar en un molde refractario una capa de coliflor, una capa muy delgadita de espinacas bebe crudas y albahaca fresca, y una capa de la salsa bologna cuando esté lista. Luego colocarlo 20 min al horno, para que compacte un poco más.



Pudín crudo de Blueberries con jengibre:

Rinde aproximadamente 1 1/2 tazas

Ingredientes:

- 1 taza de arándanos congelados o algún berrie que tengas a la mano puedes usar fresas.
- 1 aguacate pequeño
- Jugo y ralladura de 1/2 limón o 3 cucharadas de jugo
- 1 cucharadita de ralladura de jengibre recién rallado (congelar el jengibre antes de rallar funciona bien)
- 5 cucharadas de agua filtrada
- 3 gotas de stevia líquida o 2 cdtas de Stevia en polvo. Al gusto.



Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien hasta que la mezcla esté suave y cremosa. Alternativamente, use un procesador de alimentos. Ajuste la dulzura como lo desee. Cuchara en un plato para servir y disfruta. El pudín se volverá líquido a medida que se descongelen, por lo que se servirá inmediatamente después de la mezcla. ¡Disfruta para el desayuno, el almuerzo, el postre o un refrigerio saludable!

Mousse de chocolate con fresas:

Rinde 4 personas

Para la mousse:

- Pulpa de 1 chayota cocida
- 5 cucharadas de polvo de chocolate crudo- polvo de cacao
- 1/2 aguacate pequeño grande o 1 entero
- 1/4 cucharadita de vainilla
- 2-5 gotas de stevia líquida (o en polvo)

Coloque todos los ingredientes en una buena licuadora y mezcle a baja velocidad y poco a poco para mezclar en una buena consistencia cremosa de pudín. Raspe los lados de la licuadora para incorporar todos los ingredientes.

Tenga en cuenta que una potente licuadora calentará esta mezcla si tiene que mezclarla mucho para combinarla, por lo que puede requerir refrigeración según prefiera.

Para la crema de Merey:

- 1 taza de mereyes crudos
- 1/2 taza + 2 cucharadas de agua filtrada (alcalina)
- 5 gotas de stevia líquida (o al gusto pero no más de esto)

Coloque todos los ingredientes en una licuadora potente o en un proceso de alimentos y mezcle hasta que queden finos y cremosos raspando los lados para combinarlos bien

Para las mezcla de fresas:

- 1 paquete de fresas frescas, lavadas y en rodajas
 - 5 gotas de stevia líquida (solo si las fresas requieren un poquito de endulzamiento)
- Combine los ingredientes anteriores y deje reposar durante 10 minutos. Presentación Diveda el pudín en 4 platos, cubra con las fresas y una cucharada de crema de merey. ¡Disfrutar!



Tartas de Blackberry

Para 16 mini tartas



Relleno:

- 1 taza de mereyes crudos o nueces de Macadamia (sumergidos en agua por 1 hora)
- 5 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 5 cucharadas de agua filtrada + una cucharada 6 gotas de stevia líquida

Cubierta de tarta:

- 1 taza de almendras crudas sin piel remojadas durante la noche
- 1 taza de dátiles orgánicos sin semilla
- 1 cucharada de agua filtrada, si es necesario para combinar los anteriores ingredientes
- Moras frescas, frambuesas o fresas
- Hojas de menta para decorar

Para el relleno: Combine los mereyes con el jugo de limón, ralladura, 5 cucharadas de agua y la stevia. Mezcle en un procesador de alimentos hasta que quede suave y cremoso, agregando la última cucharada de agua para lograr consistencia si es necesario. Transfiera a un tazón pequeño y refrigerere mientras prepara las cáscaras de tarta.



Para las conchas de los mini pies:

Combine las almendras, los dátiles y mezcle en el procesador de alimentos hasta que la masa comience a agruparse agregando el agua si es necesario para combinar la mezcla. Tome una cuchara de sopa generosa y ruede en la bola y colóquela en la concavidad de la mini tarta, en el molde de hornear.

Usando el extremo de una cuchara de madera, presione suavemente en el centro y empuje la mezcla hacia los lados nivelando el borde superior como se muestra en la imagen a continuación. Repita hasta que la bandeja esté llena. Enfriar estos por 15 minutos. Retire de la nevera y pase un cuchillo de mantequilla por el borde y levante cada tarta en un plato.

Continúa haciendo las últimas pocas cáscaras de tarta hasta que la mezcla esté terminada. Enfrie esto también y luego retírelo de la sartén. Para completar las tartas, coloque el relleno en cada tarta, apilándola en el centro, agotando todo el relleno. Cubra cada tarta con las frutas y las hojas de menta. ¡Disfrutar!

Las tartas se comen mejor el mismo día, pero se mantendrán en la nevera por un día. Las mezclas separadas se mantendrán durante 1-2 días en la nevera.



Helado de cereza (puedes usar fresas si se te dificulta las cerezas), coco y aguacate sin lácteos

(puedes cambiarlo para menos azúcar por fresas),

Para: 5 tazas

- 2 tazas de cerezas deshuesadas, + 6 cerezas finamente picadas
- 1 taza de leche de coco 400ml / 14oz orgánica full grasa
- 1/2 aguacate grande o uno pequeño
- 1/3 de taza de Mereyes remojados
- 2/3 taza de agua filtrada
- jugo de 1/2 limón
- Chocolate negro orgánico finamente picado, opcional
- 6 dátiles sin semilla
- 2 cucharadas de polvo de remolacha, opcional para el color

En una licuadora de alta velocidad, coloque 2 tazas de cerezas, leche de coco, aguacate, los mereyes escurridos, agua, jugo de limón y dátiles. Mezclar bien hasta cremoso, probando la dulzura deseada, agregando mas stevia, si es necesario. Agregue las cerezas picadas y el chocolate negro opcional. Vierta en la máquina para hacer helados y procese según las instrucciones del fabricante. Congélelo aún más para obtener helado firme o disfrute como una textura suave. Adorne con cereza fresca.