

HAPPY HEALTHY LIFE



POR MARCELA BORTONI

PLAN HAPPY HEALTHY LIFE

¡Hola familia de Nutrición Avanzada! Septiembre es muy importante para nosotr@s porque es el mes de mi cumpleaños. Este 2022 celebro mis 45 años y queremos que formen parte del festejo lleno de alegría, salud y amor.

Para que sigas celebrando con nosotr@s te obsequiamos nuestro plan Happy Healthy Life de 12 días donde además de comer delicioso y saludable estarás activando tu metabolismo, generando una limpieza profunda y funcional.

El plan Happy Healthy Life está diseñado para ayudar a eliminar de nuestro cuerpo todo aquello que no necesita, con el objetivo de que su funcionamiento sea mucho más eficiente, incrementando así la absorción de nutrientes, vitaminas, minerales y antioxidantes que se encuentren en los alimentos. Yo Marcela Bortoni quiero ayudarte a sacar la mejor versión de ti con este nuevo plan y ayudarte a crear nuevos hábitos de alimentación.

Gracias por ser parte de nuestra cultura saludable, gracias por compartir la información y gracias por crear una comunidad conscien-TÉ.



INTRODUCCIÓN

Este plan de alimentación se basa en dos tiempos de comida, ya que al realizar solamente dos tiempos estas realizando ayuno intermitente, esto ayudará a que pierdas los niveles de grasa corporal en tu cuerpo más rápido.

Los primeros 5 días vas a vivir un "reinicio" y "recarga", te presentaré un ayuno básico y comenzarás a depender de la grasa como combustible, ya que estarás haciendo ayunos moderados con un enfoque en recargar tu metabolismo y establecer una base para la flexibilidad metabólica.

En el sexto día y en adelante, experimentarás una "renovación" y "equilibrio" al explorar los beneficios del ayuno más profundo, centrándote en la renovación y un nuevo equilibrio de tus hormonas y procesos fisiológicos que nos ayudan a mantener la flexibilidad metabólica a largo plazo.

BENEFICIOS DEL AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente permite que el cuerpo cambie la función de las hormonas, las células y los genes. Cuando no comes durante un período de tiempo, tu cuerpo tiene cambios metabólicos positivos en el crecimiento y plasticidad de las células, mayor resistencia al estrés oxidativo, suprime la inflamación, retarda el envejecimiento y tiene mayor resistencia a enfermedades. Estos son algunos de los cambios que ocurren en tu cuerpo durante el ayuno.

- Niveles de insulina: Los niveles de insulina en la sangre caen significativamente, lo que facilita quemar la grasa.
- Niveles de la hormona del crecimiento humano (HCH): Los niveles en sangre de la hormona del crecimiento humano (HCH) pueden aumentar dramáticamente. Los niveles más altos de esta hormona facilitan quemar la grasa y aumentar el músculo, y tienen muchos otros beneficios.
- Reparación celular. El cuerpo induce importantes procesos de reparación celular, como eliminar los residuos de las células.
- Expresión génica. Hay cambios beneficiosos en varios genes y moléculas relacionados con la longevidad y la protección contra enfermedades. Puede reducir el estrés oxidativo y la inflamación del cuerpo.
- El estrés oxidativo es uno de los pasos hacia el envejecimiento y muchas enfermedades crónicas.

Si en caso de tener apetito en horas fuera de horario establecido podemos consumir como snack algo de la lista de los alimentos sin medida o preparar ensalada verde o sopa de verduras.



Marcela Bortoni

PLAN DE 12 DÍAS

POR MARCELA BORTONI

PLATILLOS PLAN DE 12 DÍAS

DÍAS	LUNCH	COMIDA
1	ENSALADA DE GARBANZO CON TALLO DE BRÓCOLI CILANTRO Y LIMÓN	POLLO EN SALSA
2	ENSALADA TEMPLADA DE ESPÁRRAGOS VERDES CON HUEVOS DUROS	GAZPACHO CON AGUACATE
3	ENSALADA DE CALABACÍN A LA PLANCHA, QUESO DE CABRA Y MENTA	POLLO CON RAJAS Y CHAMPIÑONES
4	TOSTADAS DE PESCADO CON Y AGUACATE	ENSALADA GRIEGA
5	COLIFLOR AL HORNO CON CÚRCUMA	SALMÓN A LA MIEL
6	ENSALADA MEXICANA CON FRIJOLE, AGUACATE Y TOMATE	ENSALADA CRUJIENTE CON POLLO
7	ENSALADA DE POLLO Y AGUACATE	TOSTADAS DE CHICHARRÓN CON CALABACITAS
8	BURRITOS DE LECHUGA CON POLLO Y NUECES DE LA INDIA	PESCADO AL LIMÓN Y ESPÁRRAGOS
9	ROLLITO DE LECHUGA Y CARNE	ENSALADA DE CAMARONES
10	SOPA DE NOPALITOS Y ACELGAS	HAMBURGUESAS DE SALMÓN
11	PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE	CAMARONES AL TOMATE
12	GAZPACHO CLÁSICO DE PIMIENTOS	SOPA DE PUERCO Y POBLANO



Marcela Bortoni

RECETAS

POR MARCELA BORTONI

DÍA 1 | LUNCH | ENSALADA DE GARBANZO CON TALLO DE BRÓCOLI CILANTRO Y LIMÓN**INGREDIENTES**

- 200 g de garbanzos cocidos en conserva o caseros.
- 1 taza de tallos de brócoli picados.
- 4 piezas de tomate cherry o 1 pieza de tomate mediano picados en cubos.
- 3 piezas de pepinillo pequeño picado en cubos.
- ½ taza de cilantro fresco picado finamente.
- 1 pieza de ajo granulado al gusto.
- Tomillo seco o fresco al gusto.
- El jugo de un limón.
- Aceite de oliva extra virgen.
- 2 pizcas de flor de sal con pimienta cayenne.

PREPARACIÓN

1. Coloca agua en una olla y cocina los garbanzos a fuego medio.
2. En otra olla coloca agua para hervir los tallos de brócoli (3 a 7 min).
3. Escurre los garbanzos y los tallos de brócoli con suavidad bajo el grifo del agua, seca bien y pela. (quité el punto 4 y 5).
4. Agrega en un recipiente todos los ingredientes y revuelve.
5. Añade el jugo de limón, el aceite de oliva extra virgen, el tomillo y las dos pizcas de flor de sal con pimienta cayenne.
6. Incorpora todos los ingredientes.
7. Sirve y disfruta.

DÍA 1 | COMIDA | POLLO EN SALSA**INGREDIENTES**

- 5 piezas de muslos de pollo.
- 4 piezas de tomates medianos.
- 1 pieza de cebolla cortada en julianas.
- ½ taza de cilantro fresco picado finamente.
- 2 piezas de dientes de ajo.
- 2 piezas de zanahorias cortadas en rodajas.
- 1/3 de pieza de cebolla.
- 3 hojas de laurel.
- 1 rama de hierbabuena.
- 2 chiles anchos, o el chile de tu preferencia.
- 2 pizcas de flor de sal con pimienta cayenne.

PREPARACIÓN

1. Coloca los muslos de pollo, los tomates y los chiles en una olla mediana y deja hervir a fuego medio.
2. Una vez cocidos, licúa los tomates y chiles junto con el ajo, la cebolla y un poco del caldo de cocción del pollo.
3. Después agrega a la olla la cebolla en juliana, la zanahoria, el cilantro, las hojas de laurel y la hierbabuena.
4. Incorpora la mezcla de jitomate y chile y agrega 2 pizcas de flor de sal con pimienta cayenne.
5. Sirve y disfruta.

DÍA 2 | LUNCH | ENSALADA TEMPLADA DE ESPÁRRAGOS VERDES CON HUEVO POCHÉ**INGREDIENTES**

- 500 g de espárragos verdes.
- 2 piezas de huevo.
- 4 piezas de rabanitos rebanados en rodajas delgadas.
- El jugo de 1 limón.
- ½ cucharada de mostaza de Dijon.
- 1 cucharada de vinagre de manzana orgánico.
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 3 cucharadas de semillas de girasol o calabaza.
- 1 cucharada de perejil picado finamente
- 1 pizca de flor de sal con pimienta cayenne.

PREPARACIÓN

1. Lleva un recipiente con agua al congelador unos minutos.
2. Lava bien todos los ingredientes y córtalos como se indica.
3. Corta la parte leñosa de la base de los espárragos y corta en dos partes.
4. Lleva agua a ebullición en una sartén o cacerola, coloca los espárragos por 5 minutos.
5. Escurre los espárragos rápidamente y colócalos en el agua fría blanquear y sellarlos.
6. Una vez fríos, separa las puntas y corta cada espárrago longitudinalmente en dos o tres cintas largas.
7. Reparte en dos platos dando forma un poco redondeada, como un nido, coloca los rábanos.
8. Prepara el aliño batiendo el zumo de medio limón con la mostaza, el vinagre y el aceite de oliva.
9. Coloca agua a hervir y cuando esté burbujeando, baja la flama y coloca los huevos para cocinarlos por 5 minutos.
10. Coloca con cuidado los huevos en el centro de cada plato, salpimentar, aliñar y añade ralladura de limón, perejil picado y semillas de girasol o calabaza al gusto.
11. Sirve y disfruta.

DÍA 2 | COMIDA | GAZPACHO CON AGUACATE**INGREDIENTES**

- 1 pieza de aguacate mediano.
- 1 pieza de cebolla.
- 1 pieza de pimiento verde.
- 1 pieza de pepino pequeño.
- 1 diente de ajo.
- Zumo de limón.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana orgánico.
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharadita de Flor de Sal.

PREPARACIÓN

1. Lava, corta y trocea el pepino, la cebolla, el pimiento verde italiano y el diente de ajo, y reserva.
2. Pela el aguacate, retira el hueso e introduce su pulpa en un recipiente amplio.
3. Añade también los ingredientes reservados, troceados en el paso anterior.
4. Añade el zumo de limón, el vinagre de manzana, el aceite de oliva extra virgen, la flor de sal, los cubitos de hielo y agua muy fría.
5. Tritura y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Sirve en platos hondos.
7. Decora al gusto con los ingredientes deseados (puedes utilizar hojas de albahaca, tomates cherry)
8. Sirve y disfruta.

DÍA 3 | LUNCH | ENSALADA DE CALABACÍN A LA PLANCHA, QUESO DE CABRA Y MENTA**INGREDIENTES**

- 2 piezas de calabacita verde.
- 50 g de queso de cabra.
- 5 g de semillas de sésamo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (para el aliño).
- El jugo de 1 limón (para el aliño).
- Orégano seco (para el aliño).
- Flor de Sal (para el aliño).
- Pimienta negra molida (para el aliño).
- Hojas de menta fresca.

PREPARACIÓN

1. Lava y corta las calabacitas en rodajas.
2. Calienta una plancha tipo grill (para evitar usar aceite) y coloca las calabacitas y deja cocinar (dos minutos por cada lado, deben estar crujientes, no crudas) y reserva.
3. Mientras tanto, prepara el aliño mezclando el aceite con un poco de ralladura de limón y dos cucharaditas de zumo. Añade un poco de orégano seco, flor de sal y pimienta negra y bátelo hasta homogeneizar.
4. Sirve la ensalada, colocando las rodajas de calabacita con el queso de cabra desmigado por encima, hojas de menta frescas (cantidad al gusto) y espolvoreando con las semillas de sésamo.
5. Sirve con el aliño y disfruta.

DÍA 3 | COMIDA | POLLO CON RAJAS Y CHAMPIÑONES**INGREDIENTES**

- 50 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 1 taza de rajas
- 1 taza de champiñones
- 1 cda aceite de oliva extra virgen
- Flor de sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Lava todas las verduras y sécalas bien.
2. Cocina al vapor todos los ingredientes.
3. Sirve en un plato, condimentando con la flor de sal y la pimienta y agrega el aceite de oliva extra virgen.
4. Sirve y disfruta.

DÍA 4 | LUNCH | TOSTADAS DE PESCADO CON SALSA DE AGUACATE**INGREDIENTES**

- 140 g de filete de pescado blanco firme (2 piezas medianas).
- ¼ taza de cebolla morada picada.
- ½ chile jalapeño finamente picado.
- 1 pieza de aguacate.
- 2 cucharadas de cilantro fresco finamente picado.
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- ½ cucharada de paprika ahumada.
- ½ cucharada de comino molido.
- ½ cucharada de chile en polvo.
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- Flor de sal y pimienta al gusto.
- 3 tostadas de Jamaica con maíz o tostadas horneadas.
- Salsa casera al gusto.

PREPARACIÓN

1. Para la salsa, combine aguacate, cebolla, jalapeño, cilantro, aceite, jugo de limón, flor de sal y pimienta al gusto.
2. En un tazón pequeño mezcla la paprika, comino, chili, flor de sal y pimienta.
3. Frota esta mezcla sobre los filetes de pescado.
4. En un sartén grande a fuego medio, añade el aceite y cocinar el pescado dos minutos por cada lado o hasta que esté dorado. Retira del fuego y reserva.
5. Sirve en tostadas y coloque dos cucharadas de salsa en cada una y sirve encima el pescado en trozos.
6. Sirve y disfruta.

DÍA 4 | COMIDA | ENSALADA GRIEGA**INGREDIENTES**

- 1 taza de lechuga cortada finamente.
- 1 taza de espinaca cortada finamente.
- 2 piezas de tomates cortados en gajos.
- ½ pieza de pepino cortado en rodajas.
- ½ pieza de cebolla cortada en aros.
- 1 pieza de pimiento verde sin semillas cortado en rodajas.
- 50 g queso de cabra
- 1 cucharadita de estragón fresco o ½ cucharadita de estragón seco

PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta los ingredientes.
2. Corta la lechuga y espinaca en juliana.
3. Distribuye la lechuga, las espinacas, los tomates, el pepino, la cebolla y el pimiento en una fuente.
4. Coloca el queso de cabra encima y espolvorear con estragón. Mezcla los ingredientes del aliño y verterlos sobre la ensalada.
5. Sirve y disfruta.

Para el aderezo:

- ½ cucharadita de flor de sal.
- ½ cucharadita de mostaza.
- 1 cucharadita de Stevia líquida.
- 3 cucharaditas de vinagre de manzana.
- 3 cucharadas aceite de aguacate o de oliva extra virgen.

DÍA 5 | LUNCH | COLIFLOR AL HORNO CON CÚRCUMA**INGREDIENTES**

- 1 taza de coliflor.
- 1 pieza de pimiento verde.
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen.
- 1 diente de ajo.
- 1 pizca de flor de sal.
- 1 pizca de pimienta negra molida.
- 1 cucharada de cúrcuma molida.
- 1 pizca de pimienta cayena.

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Lava y seca la coliflor y la sepárala en racimos pequeños.
3. Pela y pica finamente el diente de ajo.
4. En un recipiente grande mezcla el resto de ingredientes, incorpora la coliflor y revuelve para que se impregne bien.
5. Colócala en una bandeja de horno y hornea durante unos 20 minutos.
6. Sirve y disfruta, puedes acompañar con chips de jícama o tostadas de Jamaica y maíz.

DÍA 5 | COMIDA | SALMÓN A LA MIEL**INGREDIENTES**

- 200 g de filete de salmón.
- Flor de sal.
- Pimienta negra al gusto.
- 3 dientes de ajo, finamente picados.
- ¼ de taza de miel orgánica.
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco.
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 2 ramitas de orégano fresco.

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180° C y cubre con papel aluminio una bandeja.
2. Coloca en el centro de la bandeja forrada el salmón.
3. Sazona con flor de sal, pimienta negra.
4. En un tazón pequeño mezcla el ajo, miel orgánica, jugo de limón y aceite de oliva. Mezcla bien hasta que la miel esté disuelta.
5. Baña el salmón uniformemente con esta mezcla. Coloca las ramitas de orégano sobre el salmón.
6. Dobla los lados del papel aluminio cubriendo por completo el salmón y formando una especie de sobre.
7. Hornea por 15 – 20 minutos, o hasta que el salmón esté cocido.
8. Sirve y disfruta.

DÍA 6 | LUNCH | ENSALADA MEXICANA CON FRIJOLES, AGUACATE Y TOMATE**INGREDIENTES**

- 100 g de pechuga de pollo , asada y cortada en cubos.
- 2 tazas de lechuga orejona fileteada.
- ¼ de pieza de cebolla picada.
- 1 piezas chile serrano.
- 1 taza de tomate cortado en cubos.
- 1 taza de frijoles cocidos, sin caldo (previamente hecha la técnica de remojo).
- ¼ taza de cilantro picado.
- ¼ taza jugo de limón.
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen.
- 1 pieza de aguacate cortado en rebanadas.
- ½ cucharada de flor de sal.

PREPARACIÓN

1. Coloca la lechuga, los cubos de pechuga, la cebolla, el chile serrano, el tomate, el cilantro picado, los frijoles, el jugo de limón, aceite de oliva extra virgen y agrega la flor de sal y pimienta al gusto.
2. Mezcla todos los ingredientes, cuidando de no batirlos.
3. Decora con rebanadas de aguacate en forma de abanico y acompaña con 2 piezas de tostadas de Jamaica con maíz o chips de jícama.
4. Sirve y disfruta.

DÍA 6 | COMIDA | ENSALADA CRUJIENTE CON POLLO**INGREDIENTES**

- 1 ramita de apio cortada en medias lunas.
- 1 pieza de pepino sin semillas y cortado en medias lunas.
- 1 pieza de manzana verde cortada en rebanadas.
- 1 pieza de aguacate cortado en cubos.
- 1 filete de pechuga de pollo.
- 1 cucharada de ajo finamente picado.
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- Hojas de menta fresca
- Flor de sal.

Para el aderezo:

- ½ taza de frambuesas o fresas.
- 1 cucharada de miel de maple de Canadá orgánica.
- El jugo de 1 limón.
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- Flor de sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Coloca en un recipiente el filete de pollo el ajo, cebolla y el aceite de oliva, salpimienta y mezcla, cierra y deja marinar por 30 minutos.
2. Sella en una sartén, cocina por 20 minutos a fuego medio y rebana.
3. Retira del fuego y reserva.
4. Sirve y disfruta.

Para el aderezo:

5. Licúa todos los ingredientes y añade una pizca de flor de sal y menta.
6. Sirve el apio, el pepino, la manzana y el aguacate.
7. Acomoda la pechuga rebanada y acompaña con el aderezo.

DÍA 7 | LUNCH | ENSALADA DE POLLO Y AGUACATE**INGREDIENTES**

- 100 gramos de pechuga de pollo ya cocida (grillada o hervida).
- ½ pieza de aguacate pequeño.
- 2 piezas de tomate.
- 1 taza de lechuga orejona.
- 1 taza de espinaca.
- ½ cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- El zumo de un limón.
- Flor de sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta la lechuga, espinaca y el tomate y córtalos en julianas.
2. Coloca las verduras en un recipiente y mezclamos los ingredientes para preparar la ensalada.
3. Posteriormente corta el pollo en cubos.
4. Por último, retira la pulpa de medio aguacate y la corta en tiras o gajos finos, agrega al resto de los ingredientes y de inmediato añade el zumo de limón, el aceite de oliva extra virgen y la flor de sal
5. Sirve y disfruta.

DÍA 7 | COMIDA | TOSTADAS DE CHICHARRÓN CON CALABACITAS**INGREDIENTES**

- 80 g de chicharrón de cerdo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- ½ pieza de cebolla picada
- 3 piezas de calabacitas picadas.
- ½ taza de caldo de pollo casero.
- 1 pieza de tomate picado en cubos.
- 2 ramas de epazote.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- Flor de sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Coloca en el sartén caliente la cebolla y el ajo, agrega una cucharada de aceite de oliva extra virgen y una pizca de flor de sal y deja freír durante unos 2 minutos.
2. Agrega el jitomate y mezcla, deja cocinar durante un minuto.
3. Incorpora el caldo de pollo y añade las calabacitas picadas y las ramas de epazote. Deja que se cocinen pero que queden tiernas, no completamente cocidas.
4. Mezcla todo y añade flor de sal y reserva.
5. Sirve en un plato el chicharrón de cerdo y añadimos el preparado de calabacitas. quité el queso panela.
6. Sirve y disfruta.

DÍA 8 | LUNCH | BURRITOS DE LECHUGA CON POLLO Y NUECES DE LA INDIA**INGREDIENTES**

- 100 g de pechuga de pollo cortadas en cubos.
- 3 piezas de cebollines rebanados.
- 1 taza de espinaca cruda rebanada.
- 4 hojas de lechuga orejona rebanada.
- 1 puño de nueces de la India.
- 3 cucharadas de miel maple canadiense.
- 3 cucharadas de pulpa de tamarindo.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- ½ cucharada de jengibre rallado.
- Flor de sal al gusto
- Pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Coloca en un sartén a fuego bajo la pulpa del tamarindo y la miel maple y mueve ocasionalmente para incorporarlos bien y crear una consistencia viscosa.
2. Sazona el pollo con la flor de sal y pimienta y cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que el pollo comience a dorarse, alrededor de 3 min.
3. Baja el fuego a medio y agrega el ajo y el jengibre.
4. Agrega los cebollines y cocina por 1 minuto.
5. Continúa cocinando hasta que el pollo esté cocido por completo, alrededor de 4 min.
6. Saca del fuego y espolvorea con las nueces de la India.
7. Divide las hojas de lechuga en platos individuales y sirve el pollo sobre ellas.
8. Sirve y disfruta.

DÍA 8 | COMIDA | PESCADO AL LIMÓN Y ESPÁRRAGOS**INGREDIENTES**

- 100 g de filete pechuga de pollo.
- ½ cucharadita de flor de sal.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 1 pizca de Flor de Sal con pimienta cayenne.
- 1 taza de espárragos picados.
- 2 limones en rodajas.

PREPARACIÓN

1. Derrite la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto, agrega el pollo y saltea durante 3 a 5 minutos de cada lado, hasta que estén doradas.
2. Espolvorea cada lado con la pimienta y la flor de sal y agrega jugo de limón directamente en la sartén.
3. Cuando el pollo esté bien cocido, sirve en un plato.
4. Añade más jugo de limón, 1 cucharada de ralladura de limón y mantequilla al sartén y agrega los espárragos.
5. Deja cocinar a fuego bajo por 3 minutos.
6. Cuando los espárragos estén cocidos, añadir el pollo de nuevo a la sartén y saltear todo
7. Sirve y disfruta.

DÍA 9 | LUNCH | ROLLITO DE LECHUGA Y CARNE**INGREDIENTES**

- 50 g de tocino.
- 100 g de carne de cerdo (maciza).
- 4 hojas de lechuga orejona.
- ½ taza de espinaca finamente picada.
- ½ taza de pimiento rojo picado.
- 2 cucharadas de salsa de sésamo
- 1 pizca de flor de sal con pimienta cayenne.
- 2 cucharaditas de salsa de sésamo.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 1 clavo de olor molido.
- 1 diente de ajo finamente picado.
- ½ pieza de cebolla finamente picada.
- 2 hojas de laurel.

PREPARACIÓN

1. Cocina la carne de cerdo en una olla con agua y agrega las especias. Una vez cocida la carne, retira del caldo y deshebra la carne.
2. En una olla coloca agua potable y cuando comience a hervir sumerge las hojas de lechuga por segundos e inmediatamente sumérgelas en un recipiente de agua con hielo deja reposar 2 minutos y retira del agua y seca muy bien.
3. Sofríe en un sartén ajo y cebolla por unos minutos y agrega la carne deshebrada, la salsa de sésamo, los condimentos, el jugo de limón, los pimientos y la cebolla.
4. Cocina el tocino en un sartén (sin usar aceite).
5. Extiende cada hoja de lechuga en un plato y ve colocando un poco de tocino, espinaca y el relleno con carne y pimientos.
6. Envuelve muy bien cada rollito y agrega un poco de zumo de limón y una pizca de flor de sal.
7. Sirve y disfruta.

DÍA 9 | COMIDA | ENSALADA DE CAMARONES**INGREDIENTES**

- 1 taza de camarones limpios y pelados.
- 1 pieza de aguacate.
- 2 piezas de tomates.
- ⅓ taza de queso de cabra.
- ⅓ taza de cilantro y perejil fresco finamente picado.
- 2 cucharadas de cucharadas de mantequilla derretida.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- ½ cucharadita de flor de sal.
- ½ cucharadita de pimienta negra molida.

PREPARACIÓN

1. Mezcla los camarones con mantequilla derretida en un tazón hasta que estén bien cubiertos.
2. Calienta una sartén a fuego medio-alto durante unos minutos.
3. Agrega los camarones a la sartén en una sola capa, dóralos y cocínalos por unos minutos (deben estar rosados alrededor de los bordes).
4. Transfiera los camarones a un plato cuando terminen de cocinarse.
5. Deja que se enfríen mientras preparas los demás ingredientes.

Para la ensalada:

6. Mezcla todos los demás ingredientes (aguacate, tomate, queso de cabra, cilantro, perejil, jugo de limón, aceite de oliva extra virgen, flor de sal y pimienta negra)
7. Agrega los camarones a la mezcla.
8. Sirve y disfruta.

Para acompañar: 2 tostadas de Jamaica y maíz o con los chips de jícama.

DÍA 10 | LUNCH | SOPA DE NOPALITOS Y ACELGAS**INGREDIENTES**

- 1 manojo de acelgas, bien lavadas.
- 4 piezas de nopales
- 3 tomates grandes.
- 2 chiles guajillo.
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 1 cucharada de Flor de sal.

PREPARACIÓN

1. Cuece las acelgas al vapor con un poco de agua y una pizca de flor de sal.
2. Aparte, asa en comal los tomates, chile y ajo.
3. Retira del comal conforme estén listos, aproximadamente 3 minutos para los chiles, 5 minutos para el ajo y de 7 a 10 minutos para los tomates.
4. Mientras, agrega el aceite de oliva extra virgen a una olla y calienta a fuego bajo.
5. Licúa los chiles, ajo y tomates asados y fríelos en el aceite caliente, aproximadamente 5 minutos.
6. Licúa las acelgas cocidas junto con el agua de cocción e incorpóralas a la olla con la salsa añadiendo agua caliente si fuera necesario para completar las porciones deseadas.
7. Por último, agrega los nopales cocidos y picados.
8. Sazona al gusto y deja que hierva suavemente durante 3 minutos aproximadamente.
9. Sirve y disfruta.

DÍA 10 | COMIDA | HAMBURGUESAS DE SALMÓN**INGREDIENTES**

- 200 g de salmón.
- 2 cucharadas de harina de almendras.
- 2 huevos ligeramente batidos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 1 cebolla mediana picada en cubitos.
- Flor de sal al gusto.
- Pimienta negra al gusto.

PREPARACIÓN

1. En un tazón, tritura el salmón con un tenedor
2. Agrega la harina, los huevos, la cebolla, la flor de sal y la pimienta.
3. Bate hasta que la mezcla sea homogénea.
4. En un sartén grande, coloca el aceite de oliva y calienta a fuego medio
5. Con una cuchara mediana vierte la mezcla de salmón en la sartén formando hamburguesas.
6. Cocina por 10 minutos, voltea la hamburguesa y termina de cocinar por 10 minutos más.
- 6
7. Sirvelas acompañadas con ensalada fresca o con chips de jícama y disfruta.

DÍA 11 | LUNCH | PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE**INGREDIENTES**

- 90 g de carne de res molida.
- 2 pimientos cortados en julianas (sin semillas).
- 4 rebanadas de tocino de cerdo.
- 1 cucharada de ajo triturado.
- El jugo de 1 pieza de limón.
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 1 cucharada de orégano seco.
- 1 pizca de flor de sal con pimienta cayenne.
- 1 taza de salsa de tomate casera (jitomate, cebolla, cilantro, ajo y chile serrano).

PREPARACIÓN

1. En un recipiente marina la carne de res molida y condimenta con las especias, el jugo de limón y una cucharada de aceite de oliva extra virgen y refrigera por 30 minutos.
2. Calienta una olla con agua con $\frac{1}{2}$ cucharada de flor de sal.
3. Blanquea los pimientos en el agua hirviendo durante 3 minutos, y luego retíralos y sécalos inmediatamente.
4. Pica finamente el tocino y cocínalo ligeramente, pero no lo cocines del todo.
5. Cocina la carne con mucha cebolla picada y agrega este tocino.
6. Ahora rellena los pimientos con la mezcla de tocino y carne.
7. Espolvorea un poco de queso gouda encima.
8. Sirve y disfruta.

DÍA 11 | COMIDA | CAMARONES AL TOMATE**INGREDIENTES**

- 1 taza de camarones limpios y pelados.
- 1 taza de cilantro fresco picado.
- 2 piezas de tomate.
- $\frac{1}{2}$ pieza de cebolla.
- 1 taza de tomate sin semillas, cebolla morada y cilantro, todo picado.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de cáscara de limón.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- $\frac{1}{2}$ pieza de aguacate picado en cubos.
- Flor de sal.
- Aceite de aguacate en aerosol o 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.

PREPARACIÓN

1. Coloca en la licuadora los tomates, el cilantro, el jugo y la cáscara de limón, y licua hasta formar una mezcla.
2. En un recipiente combina el camarón y la mezcla y deja marinar por 2 horas en el refrigerador.
3. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
4. Engrasa la parrilla con el aceite en aerosol y cocina el camarón con un poco del jugo del marinado y una pizca de flor de sal, cocina 3 minutos por lado o hasta que esté cocido y agrega la taza de tomate y cilantro picado.
5. Sirve y disfruta.
6. Para acompañar: 2 tostadas de Jamaica y maíz o con los chips de jícama.

DÍA 12 | LUNCH | GAZPACHO CLÁSICO DE PIMIENTOS**INGREDIENTES**

- 2 pimientos rojos cortados a la mitad, retiradas las venas y las semillas.
- 1 pepino cortado en rodajas gruesas.
- 4 cebollas de cambray, partidas en 2-3 piezas.
- ¼ taza de albahaca picada.
- ¼ de manojo de perejil picado.
- 1 diente de ajo picado.
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen.
- ¼ taza de jugo de limón.
- 1 taza de agua.
- ½ cucharadita de flor de sal.
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida.
- Hojitas de perejil o albahaca frescos para adornar.

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C. Acomoda los pimientos boca abajo en una hoja de hornear forrada de papel aluminio. Ásalos por 25-30 minutos hasta que estén tostados y muy suaves.
2. Enciérralos en el papel aluminio y déjalos reposar 15 minutos o hasta que puedas manejarlos con los dedos. Pélalos y elimina las cáscaras. Pícalos. (Si estás utilizando pimientos de lata, omite este paso).
3. Muélelos en un procesador o licuadora con los tomates, el pepino, las cebollas, la albahaca, el perejil y el ajo. Deja aparte en un tazón.
4. Mezcla el aceite de oliva y el limón añadiéndolos a la licuadora encendida a que se integren bien. Mezcla con lo del tazón.
5. Agrega a la mezcla el agua, la flor de sal y la pimienta. Tapa y enfría al menos 1 hora antes de servir.
6. Sirve y disfruta.

DÍA 12 | COMIDA | SOPA DE PUERCO Y POBLANO**INGREDIENTES**

- 2 cucharaditas de polvo de chile
- 100 g lomo de puerco en cubos de 2 cm.
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen.
- 1 chile poblano sin semillas y sin venas cortado en tiras.
- 1 chile morrón rojo cortado en tiras.
- 1 cebolla mediana cortada en julianas.
- 1 lata de tomates asados con ajo.
- 1 raja de canela.
- ¼ de taza de jugo de naranja.
- 2 cucharaditas de cáscara de naranja picaditas.

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano espolvorea el polvo de chile sobre la carne, revuelve a que se cubra parejo.
2. Cocina el lomo de puerco por 4 minutos o hasta que esté listo, moviendo ocasionalmente con una cucharada de aceite de oliva.
3. Añade el aceite restante al caso, y dora el poblano, el morrón y la cebolla a fuego medio por 5 minutos o hasta que la verdura esté tierna.
4. Agrega los tomates, el consomé y la raja de canela, tapa y deja hervir en fuego medio.
5. Destapa y revuelve bien, añade el jugo de naranja. Revuelve bien y descarta la raja de canela.
6. Sirve y disfruta.



Marcela Bortoni

CULTURA SALUDABLE

POR MARCELA BORTONI

ALGO QUE TIENES QUE SABER...

¿QUÉ ES LA RESISTENCIA A LA LEPTINA?

La leptina se produce exclusivamente en las células del tejido adiposo y uno de los trabajos principales, es mandar la señal de usar las reservas de grasa para producir energía, y esto es clave para la flexibilidad metabólica.

La resistencia a la leptina ocurre cuando las células del hipotálamo en el cerebro dejan de reconocer las señales de la leptina y como resultado, el cerebro no percibe que tiene suficiente comida y entonces se produce la sensación de hambre. Si esto ocurre, tu cerebro encenderá todas las señales que pueda para compensar el déficit de comida falsamente percibida, y entonces todo lo que comas irá directo a el almacenamiento de grasa, empeorando aún más el problema.

Esto puede cambiar tu metabolismo de forma negativa, ya que provoca casi imposible calmar los antojos y comer de forma intuitiva provocando consumir más alimento del que necesitas, eso provoca que aumentes de peso y comiences con una inflamación crónica y esta a su vez entorpece los sitios receptores de leptina, y es esta señalización deteriorada la que desencadena el problema.

¿CÓMO SE RELACIONA LA INFLAMACIÓN CON LA FLEXIBILIDAD METABÓLICA?

Cuando existe una inflamación los intestinos no absorben de manera correcta los nutrientes que aportan los alimentos que consumimos, desencadenan alteraciones en el sistema inmunológico, no hay una correcta secreción de hormonas y enzimas, entre otros problemas. Corregir el problema de resistencia a la leptina es vital para establecer la flexibilidad metabólica y el ayuno intermitente es una poderosa herramienta para poder hacerlo.

¿QUÉ EFECTOS TIENE EL ALCOHOL EN LA PÉRDIDA DE PESO?

Muchas veces desconocemos el efecto negativo del alcohol en la pérdida de peso, a continuación, te mencionaré como actúa el alcohol en nuestro organismo y como se ve reflejado en peso corporal.

En primer lugar, 1 gramo de alcohol contiene más de 7 Kcal, por lo que el cuerpo debe realizar un esfuerzo al procesarlo en nuestro organismo al tomarlo, mientras más alcohol se toma más calorías se consumen, por lo que afecta negativamente al peso corporal debido a su alto contenido en azúcares.

En segundo lugar, se retrasa el proceso de pérdida ya que disminuye la funcionalidad del hígado y la capacidad de quemar grasa también se reduce en más de un 70%. Así, no solo se pierde la habilidad de quemar grasa pues el organismo quema el alcohol como energía y el resto de grasa consumida procedente de alimentos se depositará en zonas no deseadas del cuerpo.

Además, cuando sobrepasamos la ingesta de alcohol, este empieza afectar a nuestras funciones cerebrales y a los neurotransmisores responsables del sueño, lo que dificulta en gran medida el hecho de conciliar el sueño y por ende a la vez interfiere en la pérdida de peso.

También, el cuerpo pierde la habilidad de absorber nutrientes importantes tales como: proteínas, vitaminas, minerales y no solo eso, sino que también da lugar a una deshidratación extrema que puede tener una duración de más de 3 días.

Mientras más alcohol se consume el cuerpo demora más en su procesamiento y se limita la cantidad de glucosa que llega al cerebro, produciendo fatiga y cansancio para realizar movimientos. Recordemos que en procesos de pérdida de peso el 70% es la alimentación y el 30% la actividad física o ejercicio.

Por consumir alcohol esporádicamente no se arruinará todo, pero debes saber que el alcohol retrasa el proceso de pérdida de peso. Principalmente, te aconsejo evitar las bebidas alcohólicas cremosas y cócteles con refrescos o jugos, ya que las bebidas alcohólicas son las que contienen más calorías, en caso de consumir alcohol puedes optar por consumir con moderación vodka, whiskey o Ginebra y no exceder más de 8 onzas por semana.



TU TRATAMIENTO NATURAL

Si quieres tener un cambio total cuida mucho los líquidos que tomas, hidrátate exclusivamente con té EasyDetox, EasyPH, HappyTea, BossTea, EasyEnergy, suero casero: medio vaso de agua mineral + medio vaso de agua natural + media cucharadita de Flor de sal + 3 splash de La Jamaica Fit o La Mora Fit o bien La Cherry Epic. Si quieres tomar agua natural agrega una pizca de bicarbonato de sodio puro de uso comestible para mantener un PH alcalino.



AYUNAS

- Tomar todos los días 1/2 vaso de agua con 6 pizcas de bicarbonato de sodio puro
- 1 ajo japonés



A MEDIA MAÑANA

- Tomar de 1 a 2 sueros caseros: 1/2 vaso de agua natural + 1/2 vaso de agua mineral + 1/2 limón + 1/2 cdta. de Flor de Sal



DESPUÉS DEL LUNCH

- Tomar una taza de EasyDetox + EasyPH + BossTea
- 1 cápsula de X7 Extra Plus
- 2 cápsulas Lion's Mane



DESPUÉS DE LA COMIDA

- Tomar una taza de EasyDetox + EasyPH + BossTea
- 1 cápsula de X7 Extra Plus



ANTES DE ACOSTARTE

- Tomar todos los días 1/2 vaso de agua con 6 pizcas de bicarbonato de sodio puro
- 1 taza de HappyTea
- 2 cápsulas de citrato de magnesio
- 2 Easy C



VINAGRETAS

MEDITERRÁNEA

- 6 cucharadas aceite de oliva extra virgen.
- 1 cucharada ajo bien picado.
- 1 puño de perejil bien picado.
- 2 cucharadas vinagre de manzana orgánico.
- Flor de sal al gusto.

FRUTOS ROJOS

- 50 mililitros de vinagre balsámico.
- 100 mililitros de aceite de oliva extra virgen.
- ½ taza de frutos rojos (fresa, frambuesa, moras o zarzamoras).
- Flor de sal al gusto.

BALSÁMICA

- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 2 cucharadas de vinagre balsámico.
- 1 cucharada de jarabe de dátil.
- ¼ de cucharadita de semillas de mostaza
- Flor de sal y pimienta negra al gusto.

AGUACATE

- 1 aguacate triturado.
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ taza de vinagre.
- Eneldo.
- Flor de sal al gusto.

POSTRES KETO

SEMILLAS DE GIRASOL ENCHILADAS | 6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 225 g semillas de girasol.
- 1 cucharadita de flor de sal.
- 1 cucharadita de aceite de oliva o aceite de coco.
- 1 cucharadita comino molido.
- 1 cucharadita pimentón español o ají en polvo.

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes en una sartén y calentar a fuego medio hasta que las semillas estén calientes.
2. Dejar enfriar y servir como refrigerio.
3. Guardar a temperatura ambiente en un recipiente con tapa.

GOMITAS ENCHILADAS | 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de grenetina.
- Tajín al gusto.
- Chamoy sin azúcar al gusto.
- Stevia o monk fruit al gusto.

PREPARACIÓN

1. Hidrata la grenetina con $\frac{1}{2}$ taza de agua y mezcla.
2. Agrega el tajín, chamoy y Stevia o monk fruit al gusto.
3. Coloca en un molde y refrigera.

BROWNIES KETO | 9 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 barra de mantequilla.
- 70 gr de chispas de chocolate.
- 65% cacao.
- 1 taza (150 gr) de monk fruit.
- 70 gr de cocoa en polvo.
- 76 gr de harina de almendras o coco.
- 1 pizca de flor de sal
- 1 cucharadita de linaza molida.
- 4 huevos
- Nueces o semillas de girasol
- 1 cucharada de vainilla y canela

PREPARACIÓN

1. Mezcla la mantequilla con las chispas de chocolate, y ponlas a derretir en el microondas.
2. En otro recipiente mezcla los ingredientes secos y después incorpora los ingredientes líquidos (menos los huevos).
3. Agrega los huevos uno por uno hasta tener la consistencia adecuada.
4. Vierte la mezcla en un molde para brownies con papel encerado y aceite de coco. Hornea por 25 min a 350°.
5. Deja que se enfríen y disfruta.

Escanea para
conocer nuestro
chocolate
saludable



BEBIDAS

SKINNY MARGARITA

1 shot de gin + 1 splash de La Cherry Epic + 1 limón exprimido + el jugo de media lima + agua mineral.

VODKA SUNRISE

1 shot de vodka + 1 splash de La Jamaica Fit + el jugo de 1 naranja + agua mineral La Huerquita + 2 pizcas de Flor de Sal.

BERRY ENERGY

Infusión de EasyEnergy + 1 shot de gin + berries congeladas + agua mineral.

BLACKBERRY SODA

1 shot de vodka + 1 taza de zarzamora + 1/2 limón + agua mineral.

HAPPY GIN

1 shot de gin + Infusión de HappyTea + 1/2 taza de piña + el jugo de 1/2 pepino sin semillas + hojas de menta + agua mineral La Huerquita + 2 splash de La Cherry Epic.

FRAPPE RED COLADA

1 shot de vodka + Infusion de BossTea + 1/2 taza de fresas + 1/2 taza de piña + 1 taza de leche de coco + hielos.

RASPBERRY WHISKY PARADISE

1 shot de whisky + 1/2 taza de frambuesas + 1 splash de La Cherry Epic + 1/2 limón + 1 shot de gin + agua mineral.

BEBIDAS

DRAGON PUNCH

INGREDIENTES

- 2 onzas de vodka.
- 2 gotas de salsa tabasco.
- 2 piezas de fresas frescas.
- Agua mineral
- Pizca de flor de sal con pimienta cayenne.
- Hojas de menta

PREPARACIÓN

1. Coloca en un mezclador con hielo el vodka, la salsa Tabasco, las dos fresas hechas puré, agita y sirve en un vaso alto, rellena con agua mineral.
2. Escarcha el vaso con flor de sal y pimienta cayenne y decora con dos chiles de árbol atravesados por un palillo.
3. ¡Hora de brindar!

VODKA JELLY

INGREDIENTES

- 5 fresas
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 2 fresas
- 50 ml de vodka
- 450 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Disuelve la gelatina en 225 ml de agua hirviendo, remueve hasta que se disuelva por completo.
2. Luego, espera hasta que la mezcla alcance temperatura ambiente (casi fría), agrega el vodka, la fresa en cubos pequeños o machacada y el agua restante (los otros 225 ml), remueve muy bien.
3. En este punto tú eliges cómo servirlo, aquí tiene dos opciones: rellena las fresas enteras con la gelatina o rellena los vasos pequeños de cóctel con la mezcla de gelatina de fresa y vodka.
4. Lleva los cócteles a la nevera durante 3 horas y... ¡hora de brindar!



La clave de un adecuado estilo de vida es poder disfrutar del cambio, un cambio nunca es sencillo, sin embargo, si eres paciente y constante, lo puedes lograr y eso te hará sentir mejor. Recuerda que un plan bien diseñado se puede convertir en tu favorito, es por eso que deseamos ayudarte a llevar un adecuado estilo de vida brindándote consejos sencillos que resolverán tus dudas y facilitarán la preparación de tus alimentos.

Si te queda alguna duda referente a este plan de alimentación puedes contactarnos directamente por WhatsApp 8126075900.

¡Disfruta cada paso de esta experiencia y conviértete en la mejor versión de ti mism@!

¡SÍGUENOS EN REDES SOCIALES!



#CocinandoConBortoni