

RETO
3 días



PARA REDUCIR LA
INFLAMACION



GIME / nutrición
MACHADO









BIENVENIDA

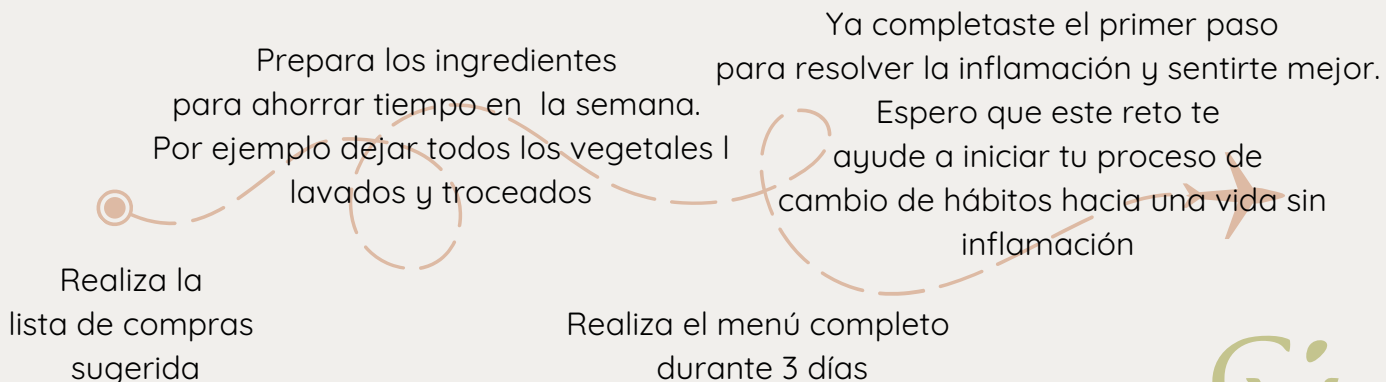
A este reto de 3 días para disminuir la inflamación.

Aquí vas a encontrar un menú completo de 3 días, que incluye: desayuno, almuerzo y cena. Las comidas están planteadas con ingredientes antiinflamatorios para ayudarte a empezar a disminuir la inflamación e hinchazón. Empezamos?

QUE COSAS QUEREMOS MEJORAR?





-  Distensión abdominal
-  Dolores de cabeza y fatiga crónicos
-  Síntomas digestivos como estreñimiento, gases, reflujo
-  Desequilibrios hormonales

CÓMO LO VAMOS A HACER?





ALGUNOS TIPS EXTRA

-  El menú de 3 días está diseñado sin meriendas. Pero si tenés el hábito o sentís hambre durante la tarde te recomiendo aquí algunas opciones:
 - Manzana o banana con mantequilla de maní
 - Fruta más un puñado de frutos secos
 - Yogur natural con nueces picadas y alguna fruta
-  No es necesario realizar los 3 desayunos diferentes, si tenés un preferido o te resulta más simple repetir, no hay problema
-  Es importante comer lento, sin distracciones (compu, cel) y realizar al menos un ayuno nocturno de 12 horas, necesario para cuidar el equilibrio de la microbiota intestinal
-  No te olvides de tomar suficiente cantidad de agua, si te distiende con las comidas optá por hacerlo antes o después de las mismas.

LISTA DE COMPRAS

Frutas y verduras

- Mix de hojas verdes
- Cebolla
- Morrón
- ... Tomates/tomates cherry ...
- Brócoli
- Papas y boniatos
- Calabacin
- Zanahoria
- Zucchini
- Puerro
- Palta
- Ajo
- ... Hierbas frescas: orégano, ...
romero, perejil
-
- ... Agregar frutas diferentes ...
- Frutillas y arándanos, piña, manzana

Carnes, huevos y lácteos

- Merluza
- Suprema de pollo
- Salmón o atún
- Huevos
- ... Queso mozzarella rallado ...
- Leche o bebida vegetal ...
- ... Yogur natural sin azúcar ...
-

Almacen

- Quinoa
- Garbanzos
- Semillas de chía
- Frutos secos
- ... Aceite de oliva y vinagre ...
- ... Mostaza y salsa de soja ...
- Copos de avena
- Harina de trigo sarraceno o espelta



PLAN DE MENÚ 3 DIAS



	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
DIA 1	PANCAKES PROTEICOS ARANDANOS Y FRUTILLAS	PESCADO AL PAPILLOTE BROCOLI Y PAPAS ENFRIADAS	SOPA DE TOMATES (opcional) TORTILLA DE ZUCCHINI Y PUERROS
DIA 2	PANCITOS EXPRESS ESPELTA HUEVOS REVUELTOS Y PALTA PIÑA EN CUBOS	POLLO MARINADO VEGETALES AL HORNO	ENSALADA TIBIA DE GARBANZOS
DIA 3	AVENA NOCTURNA	BOWL DE QUINOA Y SALMON	TARTA DE VERDURAS CON BASE DE BONIATO



GIME / nutrición
MACHADO





Pancakes de avena

Ingredientes

2 huevos
esencia de vainilla
1 cdta de polvo de
hornear
1 taza de harina de
avena
3/4 taza de leche

Preparación

1. Batir los huevos con la esencia de vainilla hasta que dupliquen su tamaño y el color cambie a amarillo claro
2. Agregar la leche, la harina de avena y el polvo de hornear. Integrar todo bien
3. Verter un cucharón de la mezcla sobre una sartén con un chorrito de aceite y cocinar de ambos lados hasta que dore.





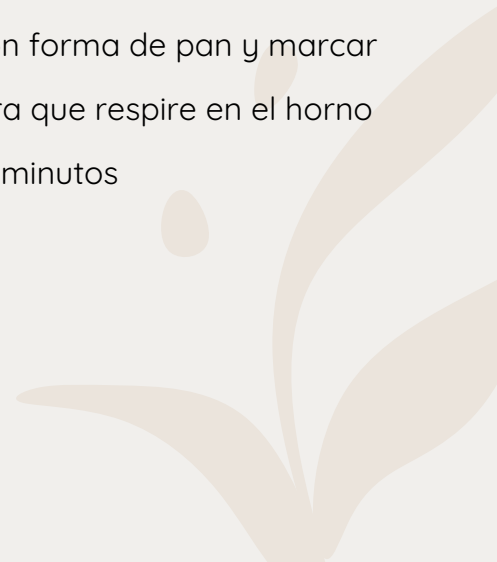
Pancitos express

Ingredientes

1 yogur tipo griego
125 g de harina de
trigo sarraceno,
avena o espelta
Sal y especias a gusto
1 cda de levadura en
polvo

Preparación

1. Precalentar el horno de arriba y de abajo a 180 grados
2. Mezclar los ingredientes secos y luego añadir el yogur (para medir la harina se puede usar la misma medida del yogur)
3. Hacer una bola con forma de pan y separarla en dos
4. Hacer dos bolitas con forma de pan y marcar una cruz encima para que respire en el horno
5. Hornear durante 20 minutos





Avena nocturna

Ingredientes

Base:

- 1/4 taza de Avena
- 1/3 taza de leche
- 1 cda de semillas de chía
- 2 cdas de yogur griego

Opciones de sabores:

- Yogur, banana y mantequilla de maní.
- Frutos rojos, y chips de choco amargo
- Mango, piña y coco rallado

Preparación

1. en un frasco de vidrio agregar la avena, las semillas de chía, la leche y el yogur, mezclar bien y dejar en la heladera toda la noche tapado
2. Agregar las opciones de sabores por la mañana antes de comer.





Merluza en paquetito

Ingredientes

1/2 kg de filetes de merluza
1 cebolla
1 morrón
1 tomate
Ajo
Orégano, romero o perejil
Aceite
Sal y pimienta

Preparación

1. Cortar rectángulos de papel para horno. Pintarlos con aceite y colocar un filete de merluza en cada uno y salpimentar. Colocar encima cebolla, morrón en tiras, tomate en cubitos y ajo picado. Rociar con un poco de aceite y condimentar con romero o perejil y orégano.
2. Cerrar cada paquete con otro trozo de papel para horno, la clave es que los bordes queden bien herméticos, obteniendo un paquete compacto.
3. En este paso se pueden congelar.
4. Para preparar para consumir colocarlos en una placa para horno y cocinar durante 15-20 min en el horno precalentado a 180 grados.

NOTA si no querés preparar la receta, podés simplemente hacer los filetes de pescado a la plancha con limón y hierbas



Sopa de tomates asados

Ingredientes

1/2 calabaza en cubos
2 tomates en cubos
1 cebolla
1 ajo
Aceite de oliva
Sal, pimienta, orégano

Preparación

1. En una fuente colocar los vegetales troceados, rociar con aceite de oliva y condimentar.
2. Llevar a horno a 200 grados durante 25 min
3. Colocar los vegetales en el vaso de la licuadora y agregar caldo de vegetales o agua (la cantidad depende de la consistencia que quieras lograr)
4. Licuar y servir.





Tortilla de zucchini y puerros

Ingredientes

1 zucchini
1 puerro
2-3 huevos
queso mozzarella
rallado
Sal, pimienta, ajo en
polvo

Preparación

1. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, añadier el puerro y el zucchini picado en trozos pequeños y cocinar durante unos minutos con la sartén tapada, de forma que se pochen las verduras
2. Cuando estén cocidas retirar del fuego
3. Batir 2-3 huevos con las especias
4. Mezclar el huevo con las verduras y el queso.
5. Verter la mezcla en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y cocinar de ambos lados hasta que cuaje.



Pollo marinado

Ingredientes

Pollo en cubos

Mostaza

Salsa de soja

Sal, pimienta, especias
como orégano, tomillo,
perejil, pimentón

Preparación

1. En una bolsita hermética o tupper colocar el pollo troceado y la mezcla de especias, la mostaza y la salsa de soja. Mezclar bien y dejar en la heladera.
2. Al momento de cocinar saltear el pollo con un chorrillo de aceite de oliva
3. Combinarlo con una porción de vegetales cocidos o ensalada y una porción de carbohidratos (papa, boniato, arroz, quinoa)



Vegetales al horno

Ingredientes

Brócoli
Tomates cherry
Zanahoria
Calabaza o boniato
Cebolla
Sal, pimienta, ajo em polvo
Hierbas provenzales
Aceite de oliva

Preparación

1. En una fuente para horno disponer los vegetales troceados en cubos
2. Condimentar con aceite de oliva y especias a elección
3. Llevar al horno fuerte por 30-40 minutos

NOTA: puedes utilizar las verduras que tengas en casa, el mix que más te guste





Ensalada tibia de garbanzos

Ingredientes

Hojas verdes
Tomates cherry
Cebolla colorada
Boniato
Garbanzos
Huevo
Palta
Vinagreta: limón, sal,
aceite de oliva y
mostaza

Preparación

1. En una fuente disponer el boniato en cubos y los tomates cherry con un chorrito de aceite de oliva y llevar al horno durante unos 20 min
2. Enjuagar los garbanzos para quitar el exceso de sal
3. Armar la ensalada con un colchón de hojas verdes, la cebolla colorada, los vegetales al horno, la palta y un huevo a la plancha por encima.
4. Aderezar con la vinagreta.





Bowl de quinoa

Ingredientes

1 taza de quinoa cocida

Proteína elegir entre:

pollo, camarones,
salmón, huevo,
garbanzos. atún

Mix de hojas verdes

Cebolla colorada

Tomates cherry

Repollo rallado

Remolacha cocida

(opcional)

Vinagreta:

Sal y pimienta

jugo de limón

Aceite de oliva

Preparación

1. Cocinar la quinoa (ver receta en el capítulo de los básicos de cocina)
2. Preparar la proteína seleccionada, ya sea el pollo o el salmón a la plancha, huevo cocido o los garbanzos cocidos o crujientes al horno o airfryer.
3. Preparar los vegetales en un bowl, agregar la quinoa, la proteína y aderezar.





Tarta con base de boniato

Ingredientes

1 - 2 boniatos

Puerro

Zanahoria

Brócoli

150 ml de leche o leche vegetal

Espicias a elección

Si no te gusta la base de boniato se puede hacer la base con una masa para tarta integral.

A continuación te comparto también esa receta

Preparación

1. Cortar el boniato en rodajas y cubrir una fuente para horno con el boniato sin que quede huecos, como que fuera una masa de tarta (no te olvides de los bordes)
2. Llevar a horno precalentado a 190 grados durante 20 minutos.
3. Picar el puerro, la zanahoria y separar arbolitos de brócoli. Saltear con un chorrito de aceite de oliva.
4. Retirar y agregar un poco de mozzarella o parmesano rallado
5. Preparar el ligue con 3 huevos, un chorrito de leche o leche vegetal y especias.
6. Mezclar las verduras con el huevo y verter sobre la asadera.
7. Llevar al horno hasta que el huevo esté cuajado (aproximadamente 20 min más)



Masa integral para tartas

Ingredientes

Rinde 2 tapas:

400 g de harina integral

80 ml de aceite de oliva

5 cdas de mix de
semillas

180 ml de agua

1 cdta de sal

Orégano

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y amasar de 5 a 10 minutos hasta obtener una masa lisa.
2. Estirar con un palote la masa entre dos films para evitar que se pegue a la mesada.
3. Llevar a la heladera y dejar descansar la masa por 30 minutos.
4. Rellenar con lo que más te guste.
5. Se puede freezar la masa estirada por hasta 3 meses.





Masa para tartas sin gluten

Ingredientes

1 taza de harina de almendras
1 huevo
1 cda de semillas de chía
1 cda de agua
1 cdta de ajo en polvo
sal y pimienta a gusto

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 grados
2. Batir el huevo junto con las semillas, agua y condimentos
3. Hacer una corona con la harina e incorporar la mezcla anterior
4. Amasar y estirar la masa dándole la forma de la fuente a utilizar
5. Llevar la masa a una fuente previamente aceitada y hornear 15 minutos
6. Rellenar con lo que más te guste y finalizar la cocción.

