

## Reto 4 días

# DESINFLAMA TU CUERPO

LISTA DE ALIMENTOS PARA TODOS LOS MENÚS

## Proteínas

9 huevos

9 huevos de codorniz

60 gramos pernil de pollo desmechado

200 gramos de camarones grandes

280 gramos de sobrebarriga o carne de falda

100 gramos carne de res molida

100 gramos carne de cerdo molida

50 gramos de jamón serrano

3 a 4 alas de pollo

## Grasas

40 gramos de queso doble crema (o el que tengas en casa preferiblemente graso y no dietético)

75 gramos de queso manchego (o el que tengas en casa preferiblemente graso y no dietético)

40 gramos de queso holandés (o el que tengas en casa preferiblemente graso y no dietético)

25 gramos de queso mozzarella (o el que tengas en casa preferiblemente graso y no dietético)

11 cucharadas de queso parmesano (110 gramos)

2 cucharadas de queso crema (20 gramos)

## Grasas

6 cucharadas de crema agria (60 gramos)

175 gramos de tocino o beicon natural o panceta

390 gramos de aguacate

20 aceitunas verdes

Mantequilla de vaca 100% de pastoreo

Aceite de oliva extra virgen

Mayonesa

## Vegetales

35 gramos de pepino

120 gramos de cebolla blanca

30 gramos de cebolla roja

30 gramos de apio en rama

7 gramos de ajo

160 gramos de champiñones

60 gramos de rúcula

160 gramos de zucchini

270 gramos de espinacas

100 gramos de lechuga romana

40 gramos de lechuga morada

50 gramos de col rizado

30 gramos de rábano

50 gramos de tomate

2 a 3 hojas de lechuga lisa romana (grandes)

# Espicias y Otros

Sal rosada del Himalaya

2 cucharadas de pasta de tomate casera

Media cucharadita de ají o chili o tabasco

Orégano

Albahaca

Tomillo

Romero

Laurel

Pimienta

Perejil

Cilantro

Limón

Vinagre de sidra de manzana

Limón

Café

Té

**Es importante tomar al menos 3 litros de agua al día, de los cuales al menos 1 debe ser con sal rosada del Himalaya, recuerda 1 cucharadita por cada litro de agua, esto además de ayudarnos a la desintoxicación permanente nos ayuda a no deshidratarnos.**

# ALIMENTOS QUE NO DEBES CONSUMIR DURANTE ESTOS 4 DÍAS

## FRUTAS

(la única permitida el limón moderado)

Son los postres de la naturaleza y como todo postre tienen una gran cantidad de azúcares y es por esto y no por otra razón que debes suspenderlos al 100% en estos 4 días.

## FRUTOS SECOS

Como sabemos los frutos secos, tienen menos de 50% de agua, son alimentos con buena cantidad de energía, ricos en grasa, en proteínas, carbohidratos y algunos aportan vitaminas y omegas 3. Sin embargo, en estos 4 días es importante suspenderlos al 100%.

## CEREALES

Todos los cereales, contienen almidón y pueden provocar picos de insulina en la sangre además en alguna persona por no decir en todas provocan inflamaciones y molestias intestinales. Así que durante estos 4 días debemos suspenderlos al 100%.

## LEGUMINOSAS

Las leguminosas, así como los cereales tienen una gran cantidad de almidón y por supuesto tampoco son buenas para mantener equilibrada el azúcar en la sangre y de igual manera que los cereales ayudan a tan molesta inflamación en el colon, es así que durante estos 4 días también debemos suspenderlos al 100%.

# LACTEOS

Todos los lácteos, las únicas excepciones son los quesos, mantequillas, cremas agrias o los que ya hemos expuesto anteriormente.

# ACEITES DE ORIGEN VEGETAL

Aquí se incluyen los aceites de maíz, girasol, canola, soya, en fin, todos los que puedas encontrar en el mercado podría decirte que los debe eliminar no solamente en estos 4 días si no totalmente tu vida.

# OTROS

Endulzantes naturales, endulzantes artificiales, stevia, alcohol, todo tipo de panes, postres, galletas, paquetes, jugos de caja, yogures, avenas, chocolates en ninguna presentación