



## Plan de Base “Alimentación Regenerativa”

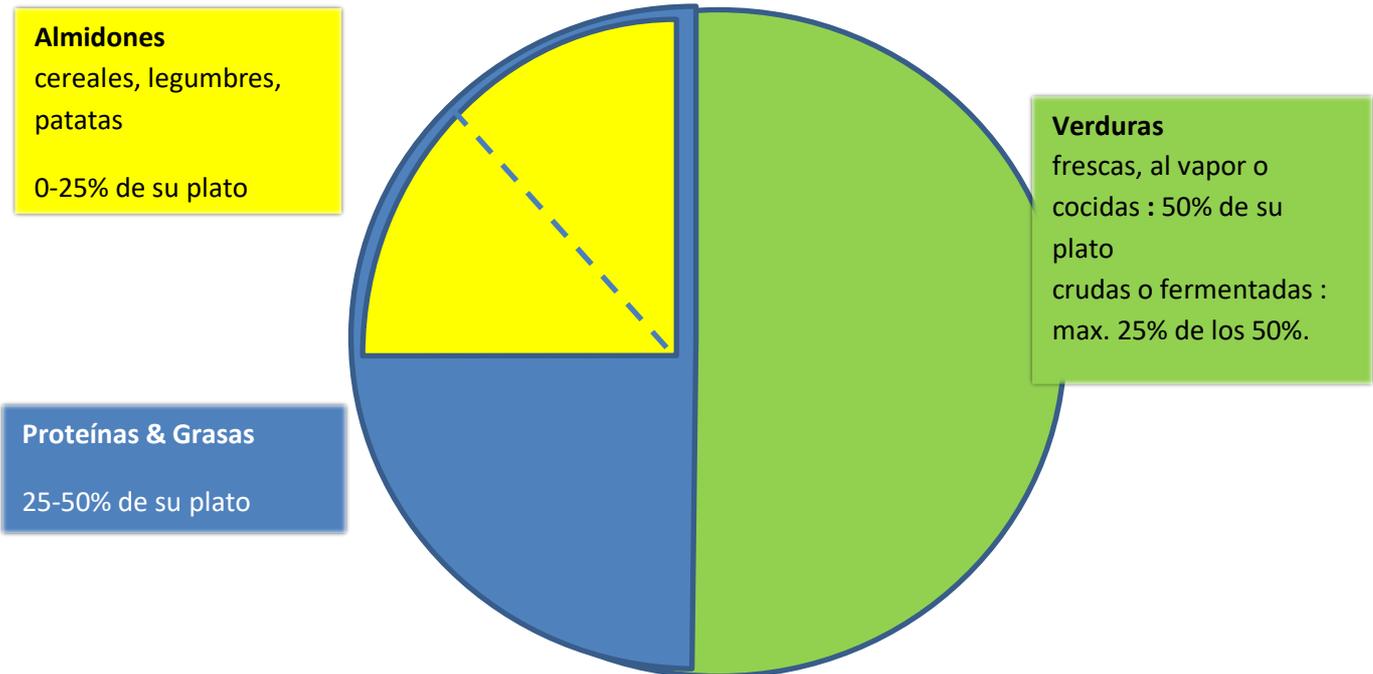
Aunque no hay una sola manera de comer bien, hay algunas bases fundamentales en cuanto a la calidad de los alimentos y el equilibrio entre proteínas, grasas y glúcidos, que benefician a todos independientemente de su metabolismo individual.

Principio General: Seleccionar alimentos regenerativos

<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos a evitar</b>
Alimentos naturales producidos de forma regenerativa (aumentando la salud del suelo y del cuerpo) y no transformados (o transformados de manera artesanal)	Alimentos producidos de forma degenerativa (disminuyendo la salud del suelo y del cuerpo). Productos artificiales o transformados industrialmente.
Verduras frescas o congeladas	
Fruta fresca	Fruta en lata, zumos de fruta, dulces
Carne, pollo y huevos de pasto, pescado salvaje	Carne, pollo y huevos industriales o alimentados con pienso transgénico Pescado de acuicultura (incl. « bio ») Demasiada charcutería
Productos lácteos de leche cruda	Productos lácteos pasteurizadas o esterilizadas, con aditivos, azúcar etc.
Cereales integrales y pan de masa madre	Harina, pan y pasta “blanca” Trigo (incl. trigo integral)
Legumbres (al remojo o germinados).	Soja y seitan
Patatas y boniatos	Patatas fritas
Frutos secos (1-2 cucharas)	Cacahuetes
Mantequilla, ghee, grasa de cerdo o vaca, aceite de coco, aceite de oliva, aceite de pescado	Aceites industriales y margarina
Caldo de hueso casero	Caldo en polvo, con aditivos o de carne industrial
Verduras fermentadas, kéfir, kombucha	
Chocolate negro (>70%), Miel	Azúcar, postres, golosinas
Agua, infusiones	Café, té negro, alcohol, bebidas con azúcar, zumos de fruta

Desde aquí, puede seguir afinando. Por ejemplo, algunos tipos metabólicos responden mejor a carne ligera blanca de pollo o pescado o proteínas vegetarianas, mientras otros necesitan carne roja. Algunos necesitan mucha grasa, mientras otros ya tienen suficiente con las grasas contenidas naturalmente en los alimentos. Algunos necesitan cereales y mucha verdura, mientras que otros se sienten mejor sin cereales o con menos verdura.

# Plato "Fertil"



Verduras			
Muy poco almidón	Poco almidón	Medium almidón	Mucho almidón
Alfalfa	Espárragos	Aguacate/Aceituna	Alcachofa
Rúcula	Brócoli	Pimienta	Remolacha
Germinados	Coles	Berenjena	Zanahoria
Diente de León	Coliflor	Hinojo	Maíz
Endivias	Pepino	Alubias verdes	Guisantes
Hojas verdes	Ajo/cebolla	Topinambo	Calabaza
Ensaladas	Apio verde	Puerro	Boniato
Berzas	Setas	Rábanos/Nabos	Rutabaga
	Tomate	Calabacín	

Almidones
Cereales
Pan
Legumbres
Patatas
Fruta

Proteínas		
Proteínas Animales (completa)	Proteínas Vegetales (incompletos)	Combinar con
Carne	Legumbres	+ Cereales integrales o Frutos Secos
Pollo	Frutos Secos	+ Legumbres
Pescado		
Caldo de hueso		
Huevo		
Lácteos crudos		

Grasas/Aceites
Ghee o Mantequilla
Grasa de Cerdo / Vaca
Aceite de Oliva Virgen
Aceite de Coco
Pescado graso
Frutos secos y sus aceites o cremas
Aguacate

## Sugerencias de Menu

Algunas sugerencias para ayudarle en su Camino de la Fertilidad.

- Come según su apetito. **No debe de pesar sus alimentos o raciones ni contar calorías.**
- Come por lo menos 3 comidas al día. Si lo necesita, toma un snack entre comidas para estabilizar su glicemia.
- Come algo de proteína y grasa con cada comida.
- Idealmente, toma una taza de caldo de hueso casero y una cuchara de verduras fermentadas al día.
- No tiene que comer algo diferente cada día. Elige 2-3 desayunos o comidas y repite estos durante una semana.
- Puede comer una cena como desayuno o al revés (intente que la cena sea la comida más ligera).
- Cocine raciones más grandes para tener para varios días.

### Desayuno

Para la mayoría de la gente, sobre todo mujeres, un desayuno caliente les sienta mejor que frío. Un desayuno salado también suele dar más energía que un desayuno dulce. Según su apetito, elige una o varias de estas opciones:

- **Pan de calidad de masa madre de un cereal que no sea trigo** (con gluten: espelta, khorosan, centeno; sin gluten: sarraceno, quinoa, mais) **o crackers sin gluten** con humus, aceite de oliva, tahin, queso, pescado graso y/o compota de fruta.
- **Legumbres** con verduras y aceite. Por ejemplo:
  - Alubias rojas o negras con apio y aceitunas
  - Alubias verdes con cebolla y setas
  - Lentejas con espinacas
- **Huevos con verduras o setas + pan o cereal cocido o lenteja**
- **Hamburguesas de lentejas y avena** con semillas de chía y verdura
- **Sopa o potaje** de verduras hecho con caldo casero, nata de coco o mantequilla, hierbas y especias. Añade legumbres, cereal cocido, copos de avena o semillas. Ideas:
  - Calabaza y coliflor con curry/cúrcuma y jengibre
  - Brócoli o calabacín con guisantes verdes y menta
  - Ortiga con patata
  - Lombarda con manzana
  - Alubias blancas con espinacas y ajo
  - Puerros con carne picada y nata de coco
- **Cereal cocido (porridge):** avena, quínoa, mijo, arroz... cocido en agua o leche de almendras con fruta y semillas y huevo.
- **Crepes** hechas con harina de castañas, algarroba, coco, almendra, sarraceno con verdura o fruta
- **Yogur o kéfir con fruta, frutos secos y muesli**
- **Bizcocho o crepe sano** (por ejemplo de harina de castaña, algarroba o coco)
- **Una comida o cena** de ayer

## Comida/Cena

- Sopa (ver desayuno)
- Cocidos de legumbres y verduras
- Mezclas de verduras + proteína (pollo, pescado, legumbre...) + cereal o patata + grasa. Ideas:
  - Alubias verdes con sardinas, setas, patata y semillas de calabaza
  - Brócoli con sardinas, quínoa y tomates secos en aceite
  - Remolacha con manzana y sardinas y semillas
  - Ensalada con aguacate, pollo o sardina, setas, tomates secos...
  - Alubias blancas con atún y espinacas
  - Zanahoria y/o remolacha rallada con manzana, queso y salsa de tahin y tamari
  - Lombarda con carne picada y trigo sarraceno
  - Lentejas con cebollas verdes, maíz, tomate seco
  - Pimientos verdes con cebolla, tomate, quinoa y caballa del sur en aceite
  - Col repollo con garbanzos y cebolla.
  - Mijo con calabacín, berenjena, pimientos rojos y queso de cabra
  - Pescado o pollo con verduras al horno y boniato al horno con mantequilla
  - Curry de pollo y leche de coco con un "arroz" de coliflor rallado y cocido.
  - Salsa de tomate y verduras (y un poco de carne picada) para comer con quínoa, arroz, o "pasta" hecho de verduras (mira online como hacer pasta de zanahoria o calabacín).
  - Hígado con cebolla y manzana
  - Mejillones con patatas "fritas" de boniato al horno
- Comida « en el campo » : un bote de legumbres + verduras frescas + bote/lata de sardinas o caballa en aceite oliva (tirar aceite). O simplemente llevar una comida casera en un tupper.

## Entrecomidas

- Fruta cocida con especias y un poco de ghee o aceite de coco
- Una cuchara de frutos secos
- Verduras al vapor con humus
- Cracker sin gluten con humus
- Chips de berza
- Una copa de caldo casero o una taza de crema de verduras
- Brownie de Alubias (ver receta)
- Crema de hígado con cracker sin gluten, manzana o verduras

## Donde conseguir alimentos regenerativos:

- Producción propia
- Producción ecológica de vecinos
- Carne y pollo: [www.poultree.es](http://www.poultree.es)
- Cereales y legumbres : El Rincón del Segura : [www.rincondelsegura.es](http://www.rincondelsegura.es)
- Pescado graso : [www.pesasur.com](http://www.pesasur.com) (o en naturitas.es)
- Productos varios : [www.naturitas.es](http://www.naturitas.es) o [www.planetahuerto.es](http://www.planetahuerto.es)