



A menudo pensamos que para lograr resultados en el área del peso corporal es necesario hacer un cambio total en nuestras vidas: ese pensamiento forma parte del paradigma nutricionista desde hace años, la “dieta” forma parte de ese paradigma. De un día para el otro vamos a cambiar el 100 por cien de nuestros hábitos alimenticios: ¡esa propuesta muchas veces nos frustra porque no estamos preparados para ese cambio!

Aquí te proponemos hacer un pequeño cambio en tus conductas alimenticias, una intervención única en una de tus comidas diarias, muy simple y práctica para realizar, y con resultados muy importantes para tu bienestar general.

Veras los resultados de este simple cambio en unas horas. El objetivo es que el desayuno este libre de carbohidratos y de productos refinados que contienen los 4 venenos: la sal blanca, el azúcar blanca, la harina blanca y la leche.

¡Con este desayuno evitaras los picos de glucosa durante el día y la sensación de hambre permanente desaparecerá! ¡Podrás disminuir el picoteo permanente que te impide bajar de peso!

DESAYUNOS

Podes usar cada mañana la opción 1 o la opción 2, de acuerdo a tu deseo:

OPCION 1

Café Bulletproof + 2 Huevos revueltos + ½ aguacate + 10 almendras

OPCION 2

Café Bulletproof + Omelet de jamón y queso

Para reemplazar la sal blanca te proponemos al condimentar usar **Sal rosada del himalaya o Sal marina**. Ambas poseen una composición nutricional mucho más balanceada e integral y se consiguen en tiendas de productos naturales o dietéticas. También al batir los huevos opcionalmente puedes agregar cúrcuma y pimienta negra: ambos condimentos combinados tienen un efecto antiinflamatorio.

Como endulzante y para reemplazar el azúcar blanco te proponemos alguna **Stevia o Edulcorante sin carbohidratos**. Es importante leer en la etiqueta de composición nutricional de estos productos la cantidad de carbohidratos indicada por porción para elegir adecuadamente.

Cambiamos el café con leche por café bulletproof que no contiene leche sino **crema de leche y aceite de coco**.

Cambiamos las harinas blancas de los panificados generalmente presentes en el desayuno por alimentos que contienen proteínas y grasas saludables.

Es importante destacar que el aporte de grasas saludables del café bulletproof, los huevos, las almendras, el aguacate y las aceitunas te permitirá sentir saciedad durante la mañana.

RECETAS

Café Bulletproof

Agregar al café permitido, 2 cucharadas pequeñas (tamaño té) de crema de leche y dos cucharaditas de aceite de coco o M.C.T.

Omelet de jamón y queso

Batir dos huevos. Agregar sal rosada, cúrcuma y pimienta. Untar la sartén con manteca o aceite de coco. Calentar y volcar los huevos batidos. Cuando la preparación empieza a coagularse agregar 1 feta de jamón, 1 feta de queso y 4 aceitunas sin carozo en una mitad. Esperar un poco y cerrar el omelet.

LISTA DE COMPRAS

La lista de compras está prevista para 5 días usando 3 veces la OPCION 1 y 2 veces la OPCION 2

Café tostado sin azúcar: 1 paquete

Aceite de coco: 1 frasco

Crema de leche entera 1 pote chico

Huevos: 10 unidades

Queso tybo o dambo (queso de máquina): 2 fetas

Jamón sin TACC: 2 fetas

Aguacate: 2 unidades

Almendras: 30 gramos

Aceitunas: 8 unidades

Sal rosada del Himalaya o Sal Marina

Opcional: Pimienta negra y cúrcuma.