



45

RECETAS

PALEO



PABLO RODRIGUEZ

**DIETA PALEO: RECETAS PALEO PARA
GENTE OCUPADA. RECETAS FÁCILES Y
RÁPIDAS PARA EL DESAYUNO, ALMUERZO,
CENA, POSTRES Y BATIDOS**

**45 Deliciosas Recetas Simples Y Rápidas Para
Bajar De Peso Con La Dieta Paleolítica**

Pablo Rodriguez

Descargo de responsabilidad

El contenido de este libro no pretende bajo ningún aspecto substituir el consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Por favor consulte con su médico para consejos personalizados. Siempre busque el consejo de un médico u otro profesional de la salud calificado para cualquier pregunta sobre una condición médica. Nunca ignore o retrase buscar el consejo médico profesional o tratamiento.

Antes de consumir cualquier tipo de alimento, medicamento, suplementos o hierbas, consulte a un médico para una evaluación completa. Un médico calificado debe tomar la decisión en base a la historia clínica de cada persona y sus prescripciones vigentes. El médico proscriptor debe ser consultado sobre cualquier pregunta que usted tenga.

Por favor consulte con un médico si usted sospecha que está enfermo. No se asume ningún tipo de responsabilidad por el uso de la información contenida en este libro. La información contenida en este libro no está destinada como consejo médico. Usted debe siempre hablar sobre cualquier tratamiento médico con su Proveedor De Atención Médica.

Aviso Legal

Ninguna sección de este libro puede ser reproducida o transmitida o copiada de ninguna forma para la reventa o uso por ninguna otra parte que no sea el comprador de este libro digital, quien es el único Usuario Autorizado de esta información. El comprador está autorizado a utilizar cualquier información en esta publicación solamente para su uso personal. Todos los demás medios de reproducción por parte de un 3ro o el Usuario Autorizado están prohibidos sin permiso explícito por escrito del Autor.

Tabla de contenido

Introducción

[Una pequeña nota para comenzar la Dieta Paleolítica – Sobre lo Que Nadie me informó...](#)

Capítulo 1 – Desayuno

[Comencemos nuestro día con un Desayuno de Dieta Paleolítica](#)

[Una Pequeña Nota sobre las Salchichas, el Tocino y el Jamón:](#)

[¡Bife y Huevos!](#)

[Omelet Pálido](#)

[¡Pescado!](#)

[Ensalada de Frutas](#)

[Salchichas magras y Huevos](#)

[Panqueques: Al Estilo Paleolítico](#)

[El Cereal Paleolítico](#)

Capítulo 2 – Almuerzo

[¡Veamos algunas Ideas de Almuerzos Saludables!](#)

[Ensalada de Apio Manzana y Pollo](#)

[La Ensalada de Frutilla y Espinaca](#)

[Sopa de Brócoli](#)

[Receta de Caldo de Pollo](#)

[Ensalada De Corazón Dulce](#)

[Aderezo para Ensalada de Espinaca de Colorado](#)

[Almuerzo de Frutos del Bosque](#)

[Camarón al Ajo](#)

[Su Propia Receta de Almuerzo Paleo](#)

Capítulo 3 – Ideas de Bocadillos y Aperitivos

[Palomitas de Maíz de Coliflor](#)

[Tomatitos rellenos](#)

[Frutos secos mezcladas picantes](#)

[Papas Fritas Dulces](#)

[Mezcla de frutas y frutos](#)

[Frenesí de Inmersión](#)

[El Huevo Paleolítico a la Escocesa](#)

[Capítulo 4 – Recetas para la Cena](#)

[Pollo al Anacardo y Coco](#)

[Receta de Curry de Coco Cremoso](#)

[Brocheta de Camarones](#)

[Alitas de Pollo Orientales](#)

[Sopa de Tomate Paleolítica](#)

[Ragú de Salchicha Italiana](#)

[Una Cena Paleolítica de Sartén](#)

[Hamburguesas hechas en casa](#)

[Capítulo 5 – Postres](#)

[Bolas de frutos secos y cacao](#)

[Pudin de Chocolate Paleolítico \(sin lácteos\)](#)

[Galletas](#)

[Panqueques de almendra](#)

[Batido de Banana y Coco](#)

[Fruta de Cacao y Barras de Nuez](#)

[Brownies](#)

[Capítulo 6 – Batidos](#)

[La Linterna Verde](#)

[Batido de Arándano Azul y Avocado](#)

[Batido Vegetariano](#)

[Mezclado](#)

[Batido de Fruta y Espinaca](#)

[La Bomba de Banana](#)

[La Vida Paleo tiene sabor a durazno](#)

Capítulo 7 – Recetas de Regalo

Sorpresa de Tortilla

Berenjena a la Parrilla en Salsa de Tomate y Albahaca

Invente Su Propio Batido

Té con Miel y Limón

Waffles Paleolíticos

Aceite de Cáñamo y Aderezo de Ensalada de Cebolleta

Albóndigas

Salsa de Albóndigas

Recomendación

Gracias

Extracto de “Dieta Paleo – Transforme su cuerpo en 30 días con la dieta paleo”

Introducción

¿Qué es la dieta Paleo?

Se permite consumir

Se debe evitar consumir

¿Por qué funciona la dieta Paleo?

Alimentación

Plan de comida diario

Cena

Adáptelo a usted

Proteínas, carbohidratos y grasas

Nutrición

Algunas consideraciones

Ejercicios

¿Levantar pesos? ¿Y si soy una chica?

Explicación de las rutinas de ejercicio

La fórmula

Un comentario sobre el ritmo del ejercicio

[Máquinas](#)

[Repeticiones](#)

[Programa de entrenamiento](#)

[Programa para principiantes](#)

[Workout A](#)

[Workout B](#)

[Programa para novatos](#)

[Descargue el libro “Dieta Paleo – Transforme su cuerpo en 30 días con la dieta paleo”](#)

Introducción

Este libro resultó sencillo de escribir debido a mi pasión por la Dieta Paleolítica. Pensé en compartir muchas de mis recetas favoritas con usted. Encontré algunas que han sido ofrecidas de forma gratuita a través de blogs, otras me las prestaron páginas web, o gente que poseía sus propios libros de Dieta Paleolítica. Algunas son creadas por mí y otras fueron sugeridas por amigos que siguen la Dieta Paleolítica. Además, algunas recetas son adaptaciones de las que encontré que se ofrecían de forma gratuita, aunque a mi criterio no eran amigables con la Dieta Paleolítica y por lo tanto, las modifiqué.

A través del libro hablo de los beneficios para la salud de diferentes tipos de comidas, vitaminas y minerales. He mirado los resultados de la Dieta Paleolítica y también lo hicieron otras 100.000 personas y están de acuerdo conmigo sobre volver a la forma en que nuestros Ancestros de las Cavernas vivían sus vidas y se alimentaban sin el uso de alimentos procesados, granos refinados y azúcares, legumbres y todo lo demás. Es así como nosotros alcanzaremos una salud óptima.

Estos son los capítulos:

- Capítulo 1: Desayuno
- Capítulo 2: Almuerzo
- Capítulo 3: Bocadillos y Aperitivos
- Capítulo 4: Cena
- Capítulo 5: ¡Batidos!
- Capítulo 6: Postres
- Capítulo 7: Recetas de Regalo

Cada capítulo viene con 7 recetas diferentes. Por lo tanto, usted no se quedará sin una receta ningún día de la semana. Lo genial de las Dietas Paleolíticas es que una vez que usted aprende unas pocas recetas sólo es cuestión de unir las para crear otras nuevas. Agregando bocadillos de una receta a otra, mezclando algo con esto en lugar de eso, o simplemente dándose cuenta de que es muy fácil crear un plato con tan solo un puñado de alimentos. De eso justamente se trata. Ofrecerle una semana completa de

recetas, las cuales lo inician para que luego usted pueda ser creativo y desarrollar sus propias recetas.

Para aprender más sobre la dieta Paleo por favor revise mis otros libros [haciendo clic aquí](#).

Una pequeña nota para comenzar la Dieta Paleolítica – Sobre lo Que Nadie me informó...

Pensé en agregar esto aquí, ya que lo puede tomar por sorpresa tal como me tomó por sorpresa a mí debido a que nadie me contó sobre esto cuando yo comencé con la Dieta Paleolítica. Eliminar el consumo de granos y azúcares pude hacerlo sentir enormemente fatigado por un par de semanas (yo estuve alrededor de 2 o 3). Pero esto es normal para algunas personas (depende de la persona), ya que su cuerpo es básicamente adicto a toda la comida basura que está consumiendo. En mis otros libros puede encontrar en detalle todo lo que debe saber de la dieta Paleo y lo ayudarán a entender qué es lo que sucede cuando cambia o está cambiando a la Dieta Paleolítica y sobre la posible fatiga que puede experimentar inicialmente.

Una buena forma de superar la fatiga es comenzar con la regla 80/20 (80% comida Paleolítica y 20% No Paleolítica). Luego lentamente avance durante la semana hasta el 100% de comida Paleolítica.

Capítulo 1 – Desayuno

¿Ha recorrido su cocina y se ha dado cuenta de que posiblemente 75% de su comida no es parte del plan de la Dieta Paleolítica? Yo tuve el mismo problema. La primera cosa que pensé fue ¿cómo haré para cocinar algo agradable?

Comencemos nuestro día con un Desayuno de Dieta Paleolítica

Las ideas de desayunos saludables pueden parecer como las más desafiantes, ya que probablemente sus hábitos de la mañana incluyen todo a lo que le decimos que No en un Desayuno Paleo. No a los alimentos de avena, cereales en caja y leche, tostadas con mantequilla, panqueques, waffles, bagels, panecillos, salchichas, tocino, jamón, etc. Parece que no hay esperanzas para ninguna idea de desayuno saludable ¿deberíamos saltarlo?

Una Pequeña Nota sobre las Salchichas, el Tocino y el Jamón:

Estos están fuera de nuestra lista porque usualmente están rellenos de gluten y un montón de otros ingredientes y conservantes desagradables. Por ejemplo, las regulaciones sobre el porcentaje de carne que puede contener una salchicha puede ser tan poco como 42%.

El Tocino y el Jamón generalmente no están permitidos en estas recetas de desayunos saludables porque se les agregan nitratos, conservantes, jarabe de maíz, junto con grandes cantidades de otras basuras. Sin embargo, si puede encontrar tocino de buena calidad (orgánico), inclúyalo en estas ideas para un desayuno saludable.

¿Usted nunca pensaría en incluir pollo, filete o salmón en algún Desayuno? Hace unos días comí un bife de lomo, con algunos vegetales fritos, y eso me mantuvo toda la mañana trabajando. No importa cuáles sean sus recetas para el desayuno, queda absolutamente a su criterio. Una buena forma de comenzar el día pueden ser las sobras de la comida principal del día anterior. Eso es algo que me gusta hacer, cocinar un poco extra, y luego su desayuno está listo para cuando se despierte en mañana.

Todas estas ideas para el desayuno se adaptan a 1 persona.

¡Bife y Huevos!

Lo que necesita:

- Su Bife de Elección cortado en tiras
- Morrones rojos o verdes
- 1/2 cebolla pequeña
- Un poco de albahaca fresca
- Romero fresco seco
- 2 Huevos

Instrucciones:

No necesita seguir mi forma de hacer esto, ¡sea creativo! Eso es lo que amo de cocinar. Una forma de preparar esto podría ser: Agregue sus vegetales cortados, en cubos o en tiras (depende de usted), con la albahaca fresca y el romero y saltearlos durante cinco minutos. Agregue las tiras de bifes y continúe salteando hasta que esté cocido a su gusto (poco cocido, medianamente cocido, lo que sea). Mezcle los huevos batidos y continúe cocinando levemente y revuelva durante alrededor de 2 minutos. Agregue un poco de pimienta negra a gusto.

¿Fue fácil? Por eso amo cocinar un desayuno de Dieta Paleolítica. Recuerde que puede cambiar todo lo que quiera, es su desayuno!

Omelet Pálido

Los huevos ayudarán a mantener una sensación más “tradicional” para las ideas de su desayuno.

Lo que necesitará:

- 6 Claras de Huevo
- 4 Cogollos de Brócoli
- 1 Taza de Espinaca
- 4 Cebollas de Verdeo/Primavera
- 2 Dientes de Ajo
- 1 Taza de Champiñones
- 1 Palta Madura

Instrucciones:

Asegúrese de precalentar su parrilla u horno; comience por cocinar a medias el brócoli en una olla con agua hirviendo. Pique el ajo y las cebollas de verdeo, me gusta dejar el ajo en trozos para un mejor sabor – un buen consejo para el ajo es, si usted quiere un sabor suave, agregue ajo al comienzo de la cocción, si usted quiere un sabor más fuerte, agréguelo al final – Saltee estos en una sartén, luego agregue algunos champiñones cortados que usted freirá hasta que estén suaves. Bata las claras de huevo en un recipiente para tenerlos preparados; agregue la espinaca y el brócoli a la freidora que aún está cocinando a fuego lento las cebollas y los champiñones. Cúbralos con las claras de huevo y siga cocinando por un minuto más en la cocina, una vez que usted está satisfecho con la cocción de la parte de abajo – transfiera la freidora a la parrilla o el horno para ayudar a terminar el omelet. Agregue un poco de Palta en rodajas.

¡Pescado!

La trucha es deliciosa y aquí tenemos una idea de cómo la podemos usar en nuestro Desayuno Paleo.

Lo que necesita:

- Trucha Arcoíris u otra trucha
- Aceite de Oliva Extra Virgen
- 1/2 cebolla en cubos
- 2 Cucharadas de Chardonnay
- 1 Cucharadita de Eneldo Fresco
- 1 Cucharadita de Pimentón
- 1/2 Limón Exprimido

Instrucciones:

Establezca el horno a 350 grados y precaliéntelo. Limpie la trucha y colóquela en una bandeja con bastante papel de aluminio para poder cubrir todo el pescado. Cocine las cebollas, salteadas o freídas, depende de usted. Cocine durante alrededor de 5 minutos. Retire las cebollas y agréguelas a un recipiente mezclándolas con el Eneldo, el Pimentón, el Chardonnay y el jugo de Limón. Rellene la trucha, envuélvala y cocínela durante alrededor de 20 minutos. ¡Fácil!

Continuemos con algo realmente fácil...

Ensalada de Frutas

Estas son fantásticas; use cualquier fruta que desee, es un desayuno muy saludable.

Lo que necesita:

- 1 Naranja
- Un puñado de Frutillas con Arándanos Azules, Uvas – Rojas y Blancas
- 2 Vainas de Vainilla (extracto de vainilla también funcionará, 2 cucharaditas)

Instrucciones:

Opcional – Salsa de Naranja Caliente: Ralle la Naranja y agregue la cáscara a una olla, luego corte la naranja y exprima su jugo allí, aplastar las vainas de vainilla para raspar el caviar de adentro y agregarlo a la olla y cocer a fuego lento hasta que esté tibio.

Corte las frutillas y agréguelas a un recipiente con los arándanos azules y las uvas. Vierta la salsa caliente o fría y sirva agregando un poco de menta, si tiene, o solo corte la naranja como los arándanos, si lo prefiere sin salsa.

Salchichas magras y Huevos

Ahora, para una idea de desayuno saludable ¡increíble! una tradicional y linda para el desayuno, tenga en cuenta que usted necesita algunas salchichas magras para esta. Pregunte en su carnicería local, ahí le dirán como conseguirlas.

Lo que necesita:

- 2 Salchichas
- 2 Huevos
- Aceite de Oliva Extra Virgen
- Pimienta
- Vegetales Opcionales – Cebolla, Morrones, Tomates. Cualquier cosa que usted desee.

Instrucciones

Fría las Salchichas en una sartén con el aceite, luego agregue los huevos. ¡Eso es todo! Si usted quiere; revuelva los huevos y agregue un poco de pimienta. O déjelos enteros así usted puede mojar las salchichas en las yemas. Un consejo cuando los está revolviendo es usar una cacerola en lugar de una sartén, siga revolviendo a temperatura media, lleva un poco más de tiempo pero los hace más esponjosos. Agregar vegetales le dará más volumen.

Panqueques: Al Estilo Paleolítico

No sería desayuno sin algunos Panqueques y estos son ridículamente fáciles de hacer.

Lo que necesita:

- 2 Bananas
- 2 Huevos (dependiendo de usted y de alguna persona extra, agregue más, lo mismo para cualquier ingrediente)
- 2 Cucharadas Generosas de manteca de Almendra
- Fruta Adicional si prefiere para la guarnición

Instrucciones:

Aplaste o muele las bananas y agregue la manteca de almendra con los huevos. Engrase la sartén con la manteca – cocine cada lado durante aproximadamente 1 o 2 minutos a una temperatura media, o hasta que se vea sabroso. Sirva con las rodajas de banana o rodajas de otras frutas.

El Cereal Paleolítico

Por supuesto, todavía puede comer cereales. Así es cómo...

Lo que necesita:

- Frutos Secos: Almendras, Granola, Mitades de Pacana y Nueces picadas (la cantidad que necesite o quiera, dependiendo de su gusto por ellos)
- Frutas de su Elección – Yo voy por frutos del bosque (frutillas, arándanos azules, moras...)
- Coco (opcional)
- Leche de Coco o Almendra (depende de su gusto y de lo que use)

Instrucciones:

La forma más fácil de romper las nueces es ablandándolas, pero usted no lo tiene que hacer. A continuación, corte la fruta y agréguelas, también con el coco como cobertura también funciona bien. Agregar la leche. Ahora, he sido un poco escaso con esta, ya que dependerá mayormente de usted, por ejemplo si usted usa coco fresco, tal vez no sea una buena idea usar leche de coco (demasiado sabor a coco). Usted entiende. Con esta receta puede jugar tanto como quiera.

Entonces, tenemos 7 excelentes ideas de desayunos saludables para vivir al estilo Paleo. La belleza de estas recetas es que puede ser creativo, desafiarse a sí mismo con la comida que tiene y ver si puede hacer las cosas de forma espontánea. Es divertido. Sea creativo con sus recetas.

Capítulo 2 – Almuerzo

¡Veamos algunas Ideas de Almuerzos Saludables!

Cuando era más joven solía trabajar de ayudante en una construcción y el almuerzo para mí normalmente contenía de todo lo que no hay que comer en una dieta Paleo. Jamón de Fiambrería Procesado de Supermercado, un par de fetas de queso y mantequilla, todo entre 2 rodajas de pan integral. Un Almuerzo rápido y fácil, aunque...

Los almuerzos de Dieta Paleolítica son igual de fáciles. Usualmente, para el almuerzo como una ensalada. Me gusta el sabor de los vegetales crudos, especialmente si los mezclo con frutas, frutos secos, semillas y carnes.

Pero ¿quién dice que las ensaladas solo tienen que consistir en vegetales? No dude en agregar carne y pescado, o fruta. Las ensaladas de pollo, manzana y apio son increíbles. Los huevos duros hervidos también son un excelente agregado para cualquier ensalada.

Nunca solía ser una persona de ensaladas, pero ahora me encantan y compartiré con usted otras 7 (una para cada día) de mis recetas Paleolíticas favoritas.

Ensalada de Apio Manzana y Pollo

Esto es algo que inventé solo con lo que tenía en mi refrigerador. Me encanta esta pequeña creación y es por esto que se siente tan bien cocinar según la dieta Paleo, puede hacer sus propios pequeños inventos.

Lo que necesita:

- Pechuga de Pollo (Generalmente, yo voy por media para 1 persona, entera para 2 o 3)
- 1 Manzana
- Un Bastón de Apio
- Lechuga Iceberg
- 1 Tomate
- Morrón de Cualquier Color que usted Decida (medio está bien para 1 persona)
- Albahaca, Romero, Hierbas Mezcladas y Pimienta Frescas (agregue a su gusto)
- Aceite de Oliva Extra Virgen

Instrucciones:

Corte el pollo en trozos y agréguelo en una sartén de freír para cocinar lentamente con las hierbas de su elección. Mientras se está cocinando el pollo, contrólole y revuélvalo mientras está preparando la ensalada principal. Cortar la lechuga, el tomate, los morrones, la manzana y el apio fino o en trozos, como usted lo desee. Mézclelas todas y agréguelas a un plato. Cuide el pollo y termine de cocinarlo hasta que la piel tenga un lindo color dorado (o como usted prefiera, revolverlo constantemente lo mantiene blanco). Luego, solo agregamos el pollo y lo mezclamos en nuestra ensalada. Eso fue muy fácil y además sabe genial.

La Ensalada de Frutilla y Espinaca

Esta es una ensalada fantástica que hará explotar sus papilas gustativas. Además contiene un montón de vitaminas y hierro.

Lo que necesita:

- Hojas de Espinaca rasgadas (1 taza por persona)
- 1 taza de frutillas en cuartos
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharadita de albahaca recién picada
- 1 Cucharadita de Jugo de Limón (o media dependiendo de cuánto le gusta el limón)
- Pimienta negra. Yo uso 1 Cucharadita, pero algunas personas pueden preferir tomar solo 1/2
- Anacardos Picados y Tostados, (20 gr para 1 persona)

Instrucciones:

Agregue las Frutillas y la Espinaca a un recipiente. Mezcle el Aceite de Oliva, la Albahaca, el Jugo de Limón y la Pimienta Negra en una jarra para batir bien. Agregue la mezcla al recipiente de frutillas y espinaca, esparza los anacardos.

Usted No Tiene Que Comer Ensalada Para El Almuerzo:

Usted puede comer realmente cualquier cosa que quiera. Todo depende de usted. Otra gran idea para el almuerzo es la sopa y lo grandioso de la sopa es que usted puede hacer cacerolas grandes que duren para varios días de la semana. Solo les da una rápida calentada en la cocina y está listo.

Sopa de Brócoli

Esta receta es para cuatro porciones.

Lo que necesita:

- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos
- 2 tazas de cogollos de brócoli
- 1 Taza de Caldo de Pollo
- 1 cucharadita de Jugo de Limón Fresco
- 1 cucharada de Ralladura de limón
- 4 cucharadas de frutos secos rostizados

Instrucciones:

Precaliente el horno para asar. Caliente el aceite en una sartén y agregue las cebollas, para obtener mejores resultados saltee durante alrededor de 6 a 7 minutos. Agregue el brócoli y revuelva hasta que esté bien cubierto. Coloque la sartén en el horno y ase durante alrededor de 10 minutos, solo revuelva una vez. Retírela, cúbrala y déjela reposar por un par de minutos. Agregue la mezcla de cebolla y brócoli al caldo de pollo y el jugo de limón, hágalo puré en una licuadora hasta que esté parejo. Agregue la sopa a sus recipientes y cúbrala con la ralladura de limón y los frutos secos.

Receta de Caldo de Pollo

Esta es una receta rápida para asegurarse de que su caldo de pollo sea Paleo.

Lo que necesita:

- 1 pollo para estofado (2 Kg)
- 2 bastones de apio cortados
- 2 zanahorias grandes cortadas
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 hoja de laurel

Instrucciones:

Coloque el pollo en una olla sopera y agregue suficiente agua para cubrirlo. Agregue todos los vegetales picados incluyendo la hoja de laurel. Caliente con fuego fuerte para llevar a ebullición, y luego reduzca el fuego para cocinar a fuego lento. Cubra el recipiente y déjelo cocinar a fuego lento durante alrededor de 2 a 3 horas, mientras revuelve ocasionalmente. Retire del fuego y remueva la espuma que quedará en la superficie del agua. Escurra su caldo con un colador dentro de un contenedor del tamaño apropiado. Cuando el pollo esté lo suficientemente tibio para manipular, retire la carne y utilícela como a usted le plazca. Puede usar este caldo para salsas, guisos y sopas. También podrá congelarlo para usar luego.

Ensalada De Corazón Dulce

Esta es una excelente combinación de sabor de frutillas y espárragos.

Lo que necesita:

- 1 Puñado Generoso de Arúgula
- 1/2 pechuga de pollo (para 1 porción)
- 4 Frutillas Rebanadas
- Dependiendo de su gusto por las Cebollas Rojas, 1/4 de una cebolla finamente picadas
- Puñado de Pacanas

Instrucciones:

Pique Lo que necesita picar y luego mézclelo. Preparar ensaladas es fácil... Utilice algún aderezo o vinagre balsámico. Si usted no conoce ninguna Receta de Aderezos para Ensaladas Paleolíticas, entonces, continúe leyendo...

Aderezo para Ensalada de Espinaca de Colorado

Si usted quiere puede multiplicar todos estos ingredientes y llenar una botella para mantenerla por un tiempo.

Lo que necesita:

- Jugo de Naranja Recién Exprimido
- Jugo de Limón Recién Exprimido
- Pimienta recién molida a su gusto
- Estragón Fresco – 1 Cucharada picada
- Un Chorrito de Aceite de Oliva Extra Virgen
- Un Chorrito de Aceite de Semillas de Lino
- Pimienta a su gusto

Instrucciones:

Mezcle los jugos de limón y de naranja mientras agrega pimienta y el estragón. Vierta su mezcla en un recipiente sellable y agite para mezclar.

Almuerzo de Frutos del Bosque

Lo que necesita:

- 2 Puñados de Espinaca, generosos si le gusta la espinaca
- 1/2 kg de Cerdo o Pollo funcionan bien con esta receta
- 1/2 de aguacate o Palta cortada en trozos grandes
- Un Puñado de Moras
- Champiñones – Crudos o Cocidos, 2 o 3 dependiendo de cómo a usted le gusten. Yo siempre uso el botón.
- Un Chorrito de Aceite de Semillas de Lino (más Virgen si a usted no le gusta o no tiene)
- Semillas de Calabaza son una linda opción
- Aceite de Oliva Extra Virgen

Instrucciones:

*Cocine el Cerdo/Pollo junto con los champiñones (si quiere cocinarlos).
Corte el resto de los vegetales junto con la Espinaca y mezcle todo junto en un recipiente de su elección.*

Camarón al Ajo

Una de mis favoritas.

Lo que necesita:

- La cantidad de camarones depende de usted
- Cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen
- 4 Dientes de Ajo
- 1 Cebolla
- Un Puñado de Brócoli, Picado
- Lechuga Iceberg, cortada, tanto como quiera
- Opcional – Cebolla Primavera o Chalotes.

Instrucciones:

Comience por cocinar la cebolla y el ajo en una sartén con el Aceite.

Mientras se cocinan continúe agregando los camarones y cocínelos hasta que estén listos (2 a 3 minutos de cada lado). Agregue el brócoli y cocine hasta que esté tierno y un poco crocantes. Colóquelos en un recipiente con la lechuga iceberg cortada.

Bueno, entonces ahora tenemos 8 recetas. Con estas recetas intento darle la visión de que tiene toda la libertad de agregar o quitar ingredientes. Lo grandioso de la Dieta Paleolítica es que usted puede crear sus propias recetas fácilmente.

Su Propia Receta de Almuerzo Paleo

Ingredientes:

- Tome algo de carne
- Tal vez puede agregar ¿algunos vegetales o algo de fruta?
- ¿Qué tal algo de Hierbas? ¿Tomillo o Albahaca?
- Un Aderezo de ensalada que usted haya creado
- Pimienta

Instrucciones:

Mezcle todo. Cocine. Coma. Disfrute...

Capítulo 3 – Ideas de Bocadillos y Aperitivos

Bueno, ya hemos visto las alternativas de desayunos y algunas recetas de almuerzos. Sigamos con ideas de bocadillos saludables. Los bocadillos son excelentes para mantenernos satisfechos durante el día, entre las comidas o aún como un aperitivo para complementar las comidas. Realmente depende de usted. No hay estructura sobre qué debe comer con la Dieta Paleo, eso es lo que la hace tan genial.

Deje volar su imaginación con los bocadillos. Comer bocadillos altos en proteínas es genial para mantenerse durante un duro día de trabajo. Son perfectos para empaquetarlos y llevarlos con usted. Estas Recetas no requieren mucho tiempo de preparación y son una excelente opción para satisfacer su apetito y además estimularán su metabolismo y lo ayudarán a perder peso.

Veamos algunas de mis recetas favoritas.

Palomitas de Maíz de Coliflor

A pesar a que el maíz es un gran No en la dieta Paleo, ésta es una preferencia personal mía y quiero compartir con usted.

Lo que necesita:

- 1 Cabeza de Coliflor
- 4 Cucharadas de Aceite de Oliva

Instrucciones:

Precaliente su horno a 425 grados. Corte la coliflor y descarte los tallos grandes cortando los cogollos en un tamaño de pelotas de golf. Combine el aceite de oliva y la coliflor y eche a mezclar. Luego, solo es cuestión de agregar trozos de coliflor en una bandeja para hornear con algo de aceite de oliva y rostizarla durante alrededor de 1 hora dándolas vuelta 3 o 4 veces hasta que estén doradas. Cuanto más dorada la coliflor, más dulce será. Sirva inmediatamente.

Tomatitos rellenos

Estos me encantan. Asegúrese de hacer muchos, ya que no tomará mucho tiempo para que desaparezcan. Esta receta Paleolítica es para 4 personas.

Lo que necesita:

- 12 Tomates Cherry
- 1/4 de taza de cebolla de verdeo picada
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 espinaca cortada, fina
- 1/2 cilantro recién picado

Instrucciones:

Corte las puntas y tallos de cada tomate. Agujeree el tomate removiendo las semillas con una pequeña cuchara Parisienne. En un recipiente pequeño combine la albahaca, el orégano, la cebolla de verdeo, la espinada y el ajo – caliente el aceite en una olla o sartén a fuego medio. Saltee la mezcla mientras revuelve constantemente. Luego de retirarla la mezcla del fuego deje enfriar durante alrededor de diez minutos. Ponga una cucharada dentro de los tomates y decore con el cilantro fresco.

Frutos secos mezcladas picantes

Lo que necesita:

- 1/2 de Frutos Secos Crudos
- 1/2 de Nuez de Macadamia Cruda
- 1/2 de Nueces de Brasil Cruda
- 1 Cucharadita de Pimienta de Cayena
- 1 Cucharada de Nuez Moscada
- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen

Instrucciones:

Establezca el horno para precalentar a 400 grados. Combine todos los ingredientes y mezcle bien, colóquelos en una sola capa en una bandeja con bordes para hornear. Rostice los frutos secos durante alrededor de 15 minutos solo revolviendo una vez a mitad de camino. Retire y deje enfriar.

Papas Fritas Dulces

En la dieta Paleo podemos comer papas, y por lo tanto, también papas fritas.

Lo que necesita:

- 1 papa para 1 persona. Grande.
- Manteca de Almendra o su Aceite Saludable a elección

Instrucciones:

Hay 2 formas de hacerlas, horno o sartén. Corte su Papa en círculos o para freír, si las va a freír, entonces, simplemente cocínelas en la freidora con la manteca o el aceite hasta que estén crocantes y doradas. Si las va a hornear entonces, entonces, cúbralas con la manteca o el aceite y hornéelas a 400F durante 25 minutos. Para darles una textura crocante, deje la puerta del horno abierta durante los últimos 7 minutos.

Mezcla de frutas y frutos

Como ya he mencionado, quiero que sea creativo. Estos son bocadillos y no necesitan mucho trabajo. Esta receta es tan simple que sólo debe reunir los ingredientes y mezclar.

Lo que necesita:

- Frutos Secos – Almendras, Macadamia, Pacanas – usted elige lo que quiere.
- Frutas del Bosque – Frutillas, Arándanos Azules, Moras...
- Semillas – Creo que ya se hizo una idea

Instrucciones:

Juegue, mezcle las frutas y los frutos secos. Nueces y Semillas. Tal vez sólo las nueces, o ¿sólo la fruta? Independiente de cómo lo haga, ésta es una sencilla idea para un pequeño bocado. Separe lo que necesita y agréguelo a un recipiente. Mezcle. Coma.

Frenesí de Inmersión

Una gran forma de picotear al Estilo Paleo es tener algo para sumergir los vegetales. Pasta de Garbanzos Paleolítica:

Lo que necesita:

- 1 Coliflor que pueda cortar en cogollos
- 2 Cucharaditas de Comino
- 1 Cucharadita de Pimentón
- 1/2 Taza de Pasta de Semillas de Sésamo
- 4 Cucharadas Aceite de Oliva Extra Virgen
- 1 Limón Jugoso
- 4 Dientes de Ajo que serán picados

Instrucciones:

Asegúrese de precalentar el horno a 500F. Tome un recipiente y agregue la coliflor, mezclándola con 2 cucharadas de Aceite de Oliva junto con el Pimentón y el comino. Cocine en el horno durante 30 minutos en una bandeja apta para hornear. Tire la coliflor en una procesadora (tenga en cuenta que yo uso mucho la procesadora y le recomiendo que compre una, no se arrepentirá) y mezcle. Luego, agregamos el resto de las 2 Cucharadas de Aceite junto con la pasta de semillas de sésamo, el ajo y el jugo de limón. Mezcle para obtener una textura pareja. Sirva con cualquier vegetal que quiera, mis favoritos para esta inmersión es zanahoria o apio.

El Huevo Paleolítico a la Escocesa

Lo que necesita:

- Bife Alimentado Con Hierbas Cortado lo Suficiente para Cubrir 1 huevo
- 1 Huevo
- 2 Dientes de Ajo
- Pizca de Pimentón
- Cebolla finamente picada (opcional – solo use una pequeña cantidad)

Instrucciones:

Comience hirviendo bastante el huevo. Pique finamente y triture el ajo y mézclelo con el bife agregando el Pimentón y la cebolla – agregar la mezcla al huevo, enrollar suavemente para dar forma. Hornee o Ase hasta que el bife esté cocido, debería tomar alrededor de 10 minutos dependiendo de cuánto bife use.

Bueno, ya hemos disfrutado de algunos aperitivos y bocadillos livianos de la Dieta Paleo que lo mantendrán satisfecho hasta el próximo alimento. En este momento ya estamos listos para pasar a una comida completa.

Capítulo 4 – Recetas para la Cena

Aquí es donde debemos comenzar a usar más carnes principales como el pollo, bife, pescado y cordero. El pollo es una carne para preparar (no se apodera de otros agregados en su comida). Puede comer una selección de carnes blancas o rojas y gracias a sus proteínas se mantendrá satisfecho por más tiempo. Pero también podemos explorar las otras aves como el Pavo, Ganso y Pato. También tenemos el lado Salvaje que es está representado por el Jabalí, Canguro y Carne de Venado, sólo por mencionar algunos.

Pollo al Anacardo y Coco

Una favorita especial que quiero compartir. Esta receta es para 4 porciones.

Lo que necesita:

- 4 pollos deshuesados/sin piel, aplastados con un ablandador de carne
- 1 Taza de Curry de Coco
- 1/4 de taza de Nueces de Anacardo

Instrucciones:

Combine su pollo y el curry para que pueda marinar en el refrigerador durante 2 horas. Asegúrese de retirarlo a los 30 del refrigerador 30 minutos antes de cocinar. Precaliente el horno para poder asar. Coloque el pollo en una rejilla y cocine durante 20 minutos girando el pollo a mitad del proceso. Retire del horno y mezcle con los anacardos.

Receta de Curry de Coco Cremoso

Haga 1 taza de este curry de coco dulce y picante para ayudar a complementar sus platos de carne.

Lo que necesita:

- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen
- 1 Cebolla tamaño mediana picada
- 1 tomate pequeño, cortado
- 4 dientes de ajo pisados
- 1 trozo de jengibre, fresco
- 250 cc de leche de coco fresca
- 1 cucharadita de mezcla de especias garam masala sin sal

Instrucciones:

Tome su sartén o freidora y agregue aceite para que se caliente a fuego medio. Agregue la cebolla y el tomate para cocinar durante alrededor de 5 minutos. Coloque el jengibre y el ajo y continúe cocinando durante alrededor de 1 minuto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos mientras, revuelva ocasionalmente. Agregue la garam masala y mantenga la cocción a fuego lento por otros 5 minutos. Retire del fuego y deje enfriar por otros 10 minutos. Vierta la mezcla para poder hacer un puré hasta que esté parejo. Vuelva a colocar la mezcla en su olla de elección y agregue la leche de coco. Mantenga la cocción a fuego lento revolviendo ocasionalmente durante alrededor de 10 minutos. Sirva caliente o frío.

Recetas de mariscos

A lo mejor usted prefiere los pescados y estará más interesado en dietas de mariscos. El pescado es perfecto debido a su contenido de Omega 3, ya que es realmente bueno para nuestra salud en general y es declarado como aporte en contra de casi todas las enfermedades inflamatorias que generalmente terminan en “itis”, así como muestra la reducción en irregularidades de los latidos del corazón conocido como arritmias, la reducción de coágulos de sangre, reducción de inflamación con aporte contra los coágulos arteriales y contra las enfermedades del corazón. La lista continúa, hay evidencia de que el Omega 3 además contribuye contra el acné, asma, muchos tipos de cánceres, daño del sol en la piel, psoriasis, resistencia a la insulina, diabetes tipo 1 y tipo 2, esclerosis múltiple y

además las jaquecas y migrañas también responden positivamente al Omega. La lista continúa, aquí sólo mencioné la superficie.

Brocheta de Camarones

Esta receta está diseñada para 3-4 porciones.

Lo que necesita:

- Jugo de Lima, 2 Cucharadas
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 3 dientes de Ajo, pisados o finamente picados
- Trozo de 2 hinchas de jengibre rallado
- 2 Cucharadas de hoja de Cilantro picada (hace alrededor de 1 cuchara)
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen
- 1 kg de Camarones grandes

Instrucciones:

En un recipiente agregue el jugo de Lima, la pimienta negra, el ajo, el jengibre y el cilantro. Mezcle todo junto y luego agregue el aceite, revolviendo constantemente. Con un cuchillo filoso pequeño, perfora la cabeza del camarón y cuidadosamente corte a lo largo hacia su cola para que pueda quitar la vena oscura. Enjuáguelo rápidamente con agua fría. Luego, todo lo que tenemos que hacer es mezclar nuestro camarón en escabeche. Cúbralo y colóquelo en el refrigerador durante alrededor de 20 minutos. Asegúrese de que la parrilla ha sido establecida para precalentarse a alta temperatura durante 10 minutos. Use brochetas para juntar el camarón, dejando algo de espacio entre cada uno. Ase cada lado durante 2 – 3 minutos, dejando la tapa de su parrilla cerrada.

Alitas de Pollo Orientales

Lo que necesita:

- 10 alitas de pollo (pídale a su carnicero que las corte por la mitad si así lo prefiere)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de polvo cúrcuma
- 1 cucharadita de comino fresco
- 1 cucharadita de curry fresco
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta de cayena a gusto (opcional, agregue para hacerlo picante)

Instrucciones:

Vierta el aceite de oliva en un recipiente grande. Agregue todas las especias y mezcle para hacer una pasta. Aunque, no la haga muy espesa. Tendrá que cubrir todas las alitas. Agregue aceite de oliva si es necesario. Agregue las alitas al recipiente y mezcle. Esparza las alitas en la bandeja alineadas para hornear con papel de aluminio para una limpieza más fácil. Colóquelas en la bandeja superior del horno y áselas a temperatura alta (con el calor de la parte superior del horno) durante alrededor de 15 minutos de un lado hasta que estén crocantes, luego delas vuelta y haga el otro lado durante otros 10 minutos. Áselas hasta que estén tan crocantes como usted prefiera. Cuando me doy cuenta de que algunas alitas están listas antes que otras, entonces, retiro las que están hechas y dejo el resto un poco más.

Estas alitas de pollo son increíbles. Pero ¿qué sucede si usted está en busca de una cena más sencilla? A lo mejor algo liviano, ya que tuvo un almuerzo grande.

Sopa de Tomate Paleolítica

Lo que necesita:

- 2 Cucharadas de Aceite de Coco Virgen
- 5 Cabezas de ajo, rebanadas
- 1,5 kilo de Tomates Orgánicos
- 1/2 Taza de Hojas de Albahaca Fresca
- 1 Taza de Caldo de hueso de pollo hecho en casa (preferentemente de pollos de pastoreo)

Instrucciones:

Corte el ajo en rebanadas y déjelo descansar durante 10 minutos para que se desarrolle su Alicina. Caliente el aceite de coco a fuego lento y agregue el ajo pisado. Cocine durante alrededor de un minuto para ablandar e infusionar el aceite con el ajo. Corte los tomates en trozos grandes (cuartos o seis partes, dependiendo del tamaño del tomate). Retire la base del tallo y agréguelos al recipiente. Agregue un puñado de hojas de albahaca enteras. Cocine a fuego lento durante alrededor de 30 minutos. Retire del fuego. Si usted tiene tiempo, deje enfriar la combinación de tomate. Es mejor usar mezclas cuando la sopa se enfrió. Haga puré con la mezcla de tomate con una procesadora hasta que no haya más trozos de tomate.

Ragú de Salchicha Italiana

Ingredientes:

- 2 Salchichas italianas (lea las etiquetas cuidadosamente, si las opciones disponibles no son sanas, sustituya por cerdo picado magro)
- 500 gr de pechuga de pavo magra (o bife)
- 2 calabacines, rebanados en cuartos
- 1 cebolla grande, rebanada
- 1 tomate grande, en cubos
- Lata de 400gr de tomates en cubos asados
- 1 taza de salsa de pasta preparada
- 1/2 taza de aceitunas verdes o negras en rebanadas
- 1 batata, pelada y cortada en cubos (opcional)
- Aceite de coco o grasa a elección

Instrucciones:

En un recipiente grande a temperatura media-alta, saltee las pechugas de pavo y la salchicha italiana que ha sido retirada de su carcasa hasta que estén cocidas. Escurra cualquier exceso de grasa y por el momento mueva la carne a un recipiente aparte. Prepare los vegetales: corte los calabacines en cuartos y rodajas, rebane la cebolla y corte el tomate en cubos. Rebane las aceitunas y pele/corte en cubos la batata. En el mismo recipiente a temperatura media-alta, agregue una cucharada llena de su grasa de elección. Agregue la cebolla y el calabacín y saltéelos hasta que estén blandos pero no dorados, alrededor de 5 minutos. Agregue los ingredientes restantes (tomate, tomates en cubos asados, salsa de pasta, aceitunas, batatas y especias). Lleve a ebullición y luego reduzca para cocinar a fuego lento, parcialmente cubierto durante alrededor de 20 minutos o hasta que la batata esté tierna.

Una Cena Paleolítica de Sartén

Ingredientes:

- 500gr de carne picada
- 1 cabeza de coliflor, pasada por el pasapuré
- Una jarra de 400gr de salsa de pasta (revise las etiquetas para ver si tiene ingredientes extraños, o haga la suya propia con tomates combinados)
- 1 o 2 cucharadas de alcaparras o aceitunas en rodajas para guarnición

Instrucciones:

Dore la carne en una sartén grande a temperatura media-alta. Usted querrá sacar la grasa si la carne no proviene de ganado alimentado con hierbas. Agregue una coliflor pasada por el pasapuré y salsa de pasta. Cocine a fuego lento durante 5 minutos o hasta que la coliflor esté tierna. Decore con alcaparras o aceitunas.

¿Después qué? ¿Deberíamos buscar algún bife? El bife es una excelente fuente de hierro y zinc y es carne vacuna alimentada de hierbas que tendrá un alto contenido de Omega 3. El problema con el ganado alimentado de granos es que solo los engorda. El grano solo engrosa el ganado para que los sacrifiquen más rápido para la producción en masa. Lleva a una vaca aproximadamente 4 años ganar un tamaño completo con una dieta de hierbas, y se estima que toma unos 18 meses para una vaca con una dieta de granos. Usted es lo que come; si la vaca que usted está comiendo come granos, entonces usted está comiendo granos.

Hamburguesas hechas en casa

Las hamburguesas siempre han sido una de mis comidas favoritas, pero sin el pan es bastante desesperanzador. ¿Por qué molestarse en hacer la hamburguesa en primer lugar? ¿Voy a sugerir pan libre de gluten? No, no soy realmente parcial en eso. Así es como lo hago. Esto es para 1 porción.

Lo que necesita:

- 200 gr de Carne Picada de alta calidad
- 1/4 de cebollas
- 1 hoja de Lechuga Iceberg (la más grande que pueda encontrar)
- 1 Huevo
- 1/4 de Morrón (cualquier color que usted desee)
- Pimienta negra, Nuez Moscada y Pimentón (todo a su gusto, usted decide cuánto usa)
- Algunas rodajas de tomate

Instrucciones:

Corte la cebolla y el morrón en cubos. Tome su carne picada y agréguela en un recipiente con los vegetales cortados, agregando la pimienta negra, la nuez moscada y el pimentón – usted no necesita mucho, solo un poco de cada uno esparcido será suficiente para darle sabor. Mezcle todo y luego agregue el huevo. Continúe mezclando bien hasta que todo se vuelva un gran menjunje pegajoso. El huevo ayudará a unir la hamburguesa. Fría su hamburguesa en una sartén con algo de aceite y además fría y la cebolla y el morrón sobrante. Cuando la hamburguesa esté cocida sírvala en su gran hoja de lechuga, agregue la cebolla y el morrón extra con las rodajas de tomate. Envuelva la hamburguesa dentro de la lechuga y asegúrela con un mondadientes.

¡Sencillo! ¿Quién necesita pan para hacer una Hamburguesa? La técnica de la lechuga es genial si quiere hacer comidas que se hubiesen una envoltura de pan para cubrir el relleno. También pruebe con un taco Paleolítico envuelto con lechuga.

Estas han sido las recetas para el plato principal. Ahora veremos recetas para los Postres Paleo. No solo son estos muy creativos al mantener el Estilo de Vida Paleo, además son algunos de los postres más sabrosos y saludables que jamás haya comido...

Capítulo 5 – Postres

¿Cuáles son las Reglas para los Postres?

Son simples de hacer. Sin azúcares refinadas, granos o miel. Eso es todo lo que usted necesita recordar. Pero la verdad es que la miel es mi problema, me encanta la miel. La miel es sabrosa, excelente para comer con el té o el café. Por lo tanto si es de la mejor calidad y es natural, entonces para mí está bien. Me gusta romper las reglas de vez en cuando... Me gusta la miel de la misma forma que me gusta la cerveza. Por lo tanto, sí, use miel, pero úsela con moderación, ya que la miel contiene muchas azúcares naturales. Entonces nuestro enfoque principal serán las frutas frescas, nueces, frutos secos, hierba y especias y, además, pueden ser usados algunos vegetales, pero eso dependerá. Los postres deben ser sencillos, estéticamente agradables y además, livianos para nuestro estómago. Usted aún puede estar en el proceso de digerir los otros dos platos principales. Las especias son un gran agregado que ayudará a darles sabor a sus postres. La canela, clavos, nuez moscada y menta servirán como un gran agregado. Hay muchas hierbas y especias para elegir, aunque, sea cuidadoso con cuánto usa y la cantidad de qué usa ya que puede arruinar su postre. Los siguientes son alguno de mis postres favoritos para compartir con usted.

Bolas de frutos secos y cacao

Disculpe por el título extraño pero creo que encaja. Me encanta esta pequeña receta. También me encanta la Cacao (es básicamente chocolate puro).

Lo que necesita:

- 3 Tazas de Coco Rallado Sin Azúcar Agregada
- 3/4 de taza de Aceite de Coco
- 1/2 de Taza de Polvo de Cacao Puro
- 1/3 de Taza de Miel Pura
- 1 Cucharadita de Extracto de Vainilla

Instrucciones:

Mezcle bien todos los ingredientes durante algunos minutos asegurándose de que el coco esté bien cubierto. Colóquelo en el refrigerador durante alrededor de 15 minutos. Sea cuidadoso, ya que si es más tiempo el aceite de coco comenzará a solidificarse y se endurecerá. Retire del refrigerador y forme esferas con la mezcla no más grandes que una pelota de golf. Volver a refrigerar durante 30 minutos antes de comer.

Pudin de Chocolate Paleolítico (sin lácteos)

Lo que necesita:

- 1 Palta o aguacate
- 1 Banana
- 2 cucharadas de Coco o Leche de Almendra
- 3 o 4 Cucharadas de polvo de Cacao Puro
- Granos de Cacao para decorar
- Pizca de Canela

Instrucciones:

Mezcle la Palta, la banana, la leche de coco y el polvo de Cacao. Luego, agregue el resto de sus ingredientes y continúe mezclando hasta que todo esté completamente combinado. Viértalo sobre un plato y decórelo con los granos de Cacao.

Galletas

Ingredientes:

- 1 Taza de harina de Almendra
- 1/4 de Taza de Copos de Coco
- 1/3 de Taza de Miel
- 2 Cucharadas de Manteca de Almendra Tostada derretida (o aceite de coco funcionará)
- 1 Cucharada de Ralladura de Cáscara de Naranja

Instrucciones:

Asegúrese de precalentar el horno a 350F o 175C. Combine la harina de almendra, la cáscara de naranja y los copos de coco – agregue la manteca y la miel – mezcle bien. Lleve su mezcla y colóquela en una bandeja para galletas con un papel manteca. Aplaste cada cucharada un poco para darle a la galleta la forma deseada. Hornee durante 12 minutos. Llévelas a un estante y déjelas enfriar durante 10 minutos.

Panqueques de almendra

Así es, yo a veces como panqueques para el Postre...

Ingredientes:

- 1 taza de harina de almendra
- 2 huevos
- 1/4 de taza de agua
- 1 cucharada de Miel Pura;
- 1 Cucharada de extracto de vainilla;
- Una pizca de canela recién rallada;
- Aceite de coco

Instrucciones:

Mezcle los huevos, el extracto de vainilla y la miel en un recipiente, batiendo todo junto. Agregue la harina de almendra y la canela, continúe batiendo bien. Luego, calentamos nuestra mezcla en una olla grande a temperatura media, agregando el aceite de coco para que no se pegue a su olla. Vierta la cantidad de masa que usted prefiera y cocine simplemente como lo haría con un panqueque normal. 1 minuto de cada lado hasta que esté dorado antes de darlo vuelta.

Los panqueques son muy buenos como opción de postre. También puede agregar algo de fruta como frutillas o arándanos azules para aumentar el sabor.

Batido de Banana y Coco

Ingredientes:

- 2 Bananas Grandes
- 1/2 Clara de Huevo
- 4 Cucharadas de Copos de Coco Naturales
- Nuez Moscada recién rallada a su gusto

Instrucciones:

Agregue las bananas en un procesador de alimentos y hágalo puré hasta que esté parejo. Agregue la clara de huevo en etapas a través del proceso de puré. Una vez que todos los ingredientes hechos puré estén parejos, sirva y agregue los copos de coco y la nuez moscada a su gusto.

Fruta de Cacao y Barras de Nuez

Ingredientes:

- 1/4 de taza de dátíl
- 1/4 de taza de almendras puras o harina de almendra
- 1 Cucharada de sultanas
- 1 Cucharada de Cacao
- Ralladura de 1/2 naranja, o entera si a usted le encanta el sabor a naranja

Instrucciones:

Agregue todos los ingredientes a un procesador de alimentos y mezcle bien. Separe su mezcla en 3 porciones iguales y dele la forma que usted desee. Envuelva en un film plástico y guárdelo en un recipiente con cierre hermético.

Brownies

Ingredientes:

- 4 huevos (grandes)
- Una taza de polvo de Cacao sin azúcares agregadas
- 1/4 de taza de jarabe de arce (la mejor calidad que pueda encontrar)
- 1/3 de taza de aceite de coco extra virgen
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

Instrucciones:

Precaliente el horno a 350. Tome un recipiente grande y mezcle bien todos los ingredientes juntos. Vierta en una budinera, hornee durante 20 minutos aproximadamente. Luego de que haya terminado la cocción, agréguelo a una bandeja con rejilla para dejar enfriar. Guárdelo en su refrigerador.

Estos son excelentes postres para terminar cualquier comida de forma placentera. Aunque ¿quién dice que los postres tienen que estar al final de una comida? Usted puede usarlos en cualquier momento del día. Una sopa y postre para el almuerzo suenan bastante bien para mí.

En el próximo capítulo le mostraré una excelente forma de satisfacer su sed: Batidos.

Capítulo 6 – Batidos

El jugo de frutas comprado en las tiendas es increíblemente malo para usted y a menos que haga los suyos, algunos son hasta peores que las gaseosas. Entonces ¿sólo consumimos agua en la dieta Paleolítica? No, y le sugiero invertir en una batidora. Los batidos son increíbles, están tan llenos de nutrientes y minerales de diferentes tipos de frutas y vegetales que puede mezclar. También puede agregar algunas claras de huevo si está bajo un régimen de ejercicios y necesita aumentar su musculatura.

Aunque tenga precaución

Tenga precaución con los batidos, no los haga demasiado, ya que si usted quiere perder peso entonces tendrá que luchar con los azúcares naturales que vienen con las frutas.

Veamos algunas de mis recetas favoritas.

La Linterna Verde

Lo que necesita:

- Un par de puñados de espinaca orgánica
- Un puñado de col rizada
- Una taza de mango congelado
- 1 banana fresca madura
- 3 dátiles picados
- 1 hoja de albahaca
- Pizca de canela
- Una taza de hielo

Instrucciones:

Tome la espinaca, la col rizada y la hoja de albahaca y mézclela con una taza de agua. Luego, agregue la banana, el mango, los dátiles y la pizca de canela junto con el hielo. Mezcle hasta que esté parejo. Fácil.

Batido de Arándano Azul y Avocado

Lo que necesita:

- 2 tazas de agua de coco (o solo agua si a usted no le gusta el coco)
- 1/2 a 1 de una palta entera cortada
- Una taza de arándanos azules frescos
- 1 o 2 cucharadas de miel pura (busque la miel más pura)

Instrucciones:

Mezcle. Eso es todo.

Le empezarán a encantar los batidos, no solo son buenos para usted, sino fáciles de hacer y sustanciosos. Algunos son como una comida en sí mismos. A continuación le mostraré algunos batidos que puede hacer con vegetales.

Batido Vegetariano

Lo que necesita:

- Un puñado de Cilantro
- Puñado Generoso de Espinaca
- Medio Pepino
- 1 Cucharadita de Jugo de Lima, agregue más a su gusto
- 1 Avocado Pequeño
- 1 Vaso de Agua
- Una pizca de Chipotle

Instrucciones:

Simplemente Mezcle.

No tenga miedo de mezclar la fruta con vegetales. Aquí hay otra de mis favoritas.

Mezclado

Lo que necesita:

- 1 Remolacha
- 1 Manzana Granny Smith
- Media Zanahoria
- 2 hinchas de jengibre

Instrucciones:

Mezcle.

Los batidos son simplemente demasiado fáciles de hacer...

Batido de Fruta y Espinaca

Este batido es para dos porciones.

Lo que necesita:

- 1/2 taza de Leche de Coco
- 3/4 de Crema de Almendra
- 1/4 de Taza de Semillas de Lino
- 1 Banana Entera, cortada
- Un puñado de Frutillas Frescas
- Otro puñado de Arándanos Azules
- 1 cucharadita de Miel Pura
- Un puñado de Espinada, a su gusto.

Instrucciones:

Mezcle los ingredientes.

La Bomba de Banana

Ingredientes:

- Una banana grande
- Nuez moscada a su gusto

Instrucciones:

Mezcle.

La Vida Paleo tiene sabor a durazno

Ingredientes:

- 1/2 de Duraznos Frescos y/o Nectarinos
- 1/2 taza de damascos
- Nuez Moscada y Canela a su gusto (Yo prefiero un par de pizcas de cada una)

Instrucciones:

Ya sabe... Mezcle.

Allí lo tenemos, esta es una buena colección de Batidos para empezar.

Ahora le regalaré un capítulo extra donde publico una selección de 8 Recetas de Dietas Paleolíticas. Con esto ya cuenta con un total de 50 recetas para que comience a disfrutar la vida Paleo.

Capítulo 7 – Recetas de Regalo

Estas recetas extras lo ayudarán cuando quiera inspiración para ser creativo con más preparaciones, o por si alguna vez se queda estancado sin ideas. Que las disfrute.

Sorpresa de Tortilla

Ingredientes:

- 2 o 3 huevos
- ¡Sorpresa! Lo que usted quiera...

Instrucciones:

Antes he sugerido varias veces que quiero que sea creativo y desarrolle sus propias recetas. Aquí tenemos el comienzo de una receta: huevos. Luego, el resto es decisión suya. Yo normalmente hago algo como esto para el desayuno un par de veces a la semana. En estos casos sólo veo qué vegetales tengo en stock y los agrego a mi tortilla de huevos (cebolla, calabacín, morrón, hierbas). Lo que usted quiera, cierre los ojos y señale. Vea qué aparece. También puede agregar algo de carne.

Berenjena a la Parrilla en Salsa de Tomate y Albahaca

Ingredientes:

- 1 berenjena grande o 2 pequeñas
- 3 dientes de ajo, en rodajas finas
- 8 tomates maduros
- 15 hojas de albahaca
- Aceite de oliva

Instrucciones:

Corte la berenjena en rodajas aproximadamente de un centímetro de grosor. A veces, yo corto cada rodaja en 2 o 3 tiras, especialmente si la berenjena es grande. Cepille ligeramente con aceite de oliva. Luego, colóquela en una bandeja para hornear. Coloque la bandeja en uno de los niveles más altos del horno para hacer a la parrilla (no hornee) durante alrededor de 15 minutos, mirando con cuidado que las rodajas no se quemen. Delas vuelta una vez que estén hechas del primer lado.

Preparar la salsa:

Saltee el ajo cortado en rodajas en aceite de oliva durante alrededor de 45 segundos. Agregue los tomates cortados en cuartos y las hojas de albahaca completas.

Cocine durante alrededor de 25 minutos a baja temperatura en un recipiente cubierto, revolviendo ocasionalmente hasta que los tomates estén completamente blandos. Mezcle y luego eche la berenjena en la salsa y caliente bien.

Invente Su Propio Batido

Ingredientes

- Cualquier Fruta Que Tenga

Instrucciones:

Espero que recuerde qué tan fácil de hacer son los Batidos, y que son excepcionalmente sencillos de inventar. Solo tome algunas de sus frutas favoritas, córtelas y mézclelas juntas. ¡Manzana y Frambuesas son una excelente combinación para una bebida Batida!

Té con Miel y Limón

Ingredientes:

- Una cucharadita de Miel Pura
- Jugo de Medio Limón
- Agua caliente

Instrucciones:

Siento que estoy haciendo trampa con esta como receta, pero es una pequeña bebida sabrosa que estoy seguro muchos de ustedes ya deben consumir. La uso de cualquier manera. Agregue la Miel y el Jugo de Limón al Agua Caliente y revuelva bien.

Waffles Paleolíticos

Ingredientes

- Separe 3 yemas y claras de huevo
- 1/4 de taza de leche de coco
- 1 taza de harina de almendra
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de aceite de coco, derretido

Instrucciones:

Precaliente la waflera y en un recipiente bata las yemas de huevo y la leche de coco, luego agregue la harina de almendra. Bata hasta que esté parejo. Agregue el aceite de coco y bata las claras de huevo hasta que se formen las claras a punto nieve en un recipiente aparte. Incorpore 1/4 de las claras de huevo en la masa y luego incorpore más en la masa con las claras de huevo restantes, usualmente en 3/4 partes. Agregue la vainilla y mezcle bien. Agregue la mezcla a su waflera, cocine hasta que estén dorados.

Aceite de Cáñamo y Aderezo de Ensalada de Cebolleta

Ingredientes:

- 1 Cucharada de aceite de cáñamo
- 1/2 Cucharadita de Miel Pura
- 1 Cucharadita de Vinagre de Vino Tinto (opcional, técnicamente no es Paleolítico, pero agrega un rico sabor)
- 1 Cucharada de cebolletas, finamente cortadas
- 1 Cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo picado

Instrucciones:

Mezcle todo junto y sirva con su ensalada favorita.

Albóndigas

Ingredientes:

- 200g de Cordero picado
- 1/2 taza de hojas de perejil fresco picado
- 2 Cucharaditas de Comino molido
- 1 Cucharada de Pimentón
- Pimienta negra recién molida a su gusto

Instrucciones:

En un recipiente, combine el perejil, el comino, pimentón y pimienta negra. Agregue el cordero picado y amase hasta que todo esté bien mezclado, use sus manos. Tome el tamaño de albóndigas que le guste y deles forma enrollando la toda la mezcla junta entre sus palmas. Agregue todas las albóndigas en una bandeja para hornear, y luego hacia la Salsa, nuestra receta final.

Salsa de Albóndigas

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cebolla, cortada en cubos
- 3 o 4 tomates medianos cortados en cubos (depende de qué tan pesada quiera usted su salsa)
- Pimienta negra molida a su gusto
- 1/2 taza de perejil fresco picado
- 1 taza y 1/2 de agua
- 2 dientes de ajo pisados
- 2 cucharaditas de pimentón
- 2 cucharaditas de comino recién molido

Instrucciones:

Caliente el aceite en un recipiente grande y agregue la cebolla, saltéela hasta que esté suave o cómo a usted le gusten las cebollas, ¿crocantes? Luego proceda a agregar el comino, pimentón, ajo y pimienta, revuelva bien. Agregue todo el Tomate cortado y continúe revolviendo. Luego de un minuto o más, agregue agua y el perejil. Lleve su salsa a ebullición.

Los Toques Finales:

Coloque cuidadosamente las albóndigas en la salsa, reduzca el fuego para cocinar a fuego lento y cocine durante alrededor de 40 minutos. Cubriendo la olla, luego de 40 minutos retire la tapa y continúe cocinando por 15 a 20 minutos más.

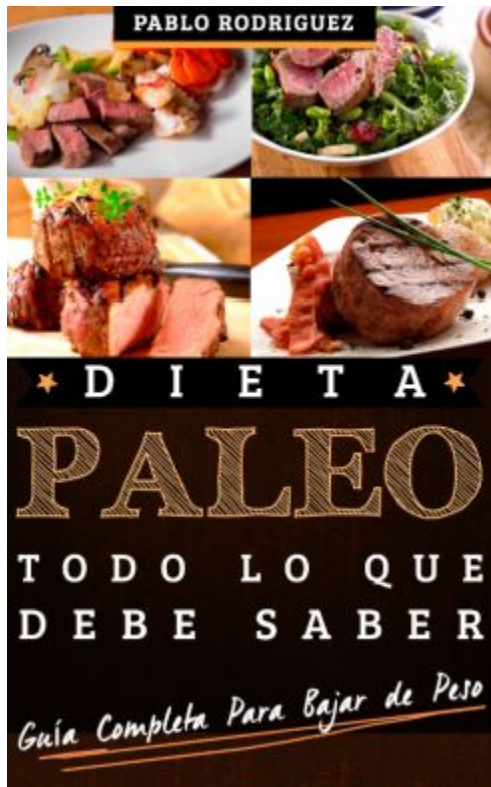
Allí lo tiene. ¡Gracias por leer!

Recomendación

También le puede interesar el siguiente libro:

[1. Todo lo que debe saber sobre la dieta paleolítica para bajar de peso.](#)

Es una guía completa que le permitirá adoptar la dieta paleo para bajar de peso.

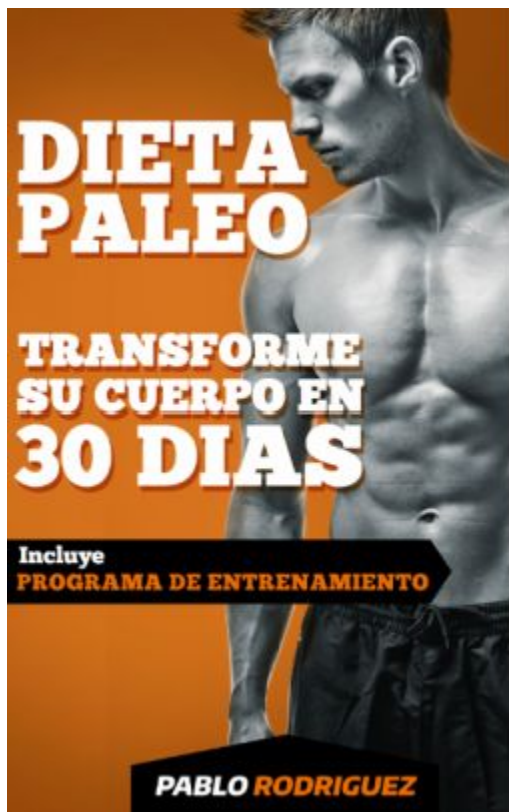


Gracias

Espero que este libro le haya brindado información valiosa y le permita producir un cambio positivo en su vida. Si encontró la información útil le agradeceré que me brinde unos segundos de su tiempo para dejar un Review en Amazon.

Extracto de “Dieta Paleo – Transforme su cuerpo en 30 días con la dieta paleo”

A continuación le ofrezco un extracto del libro “[Dieta Paleo – Transforme su cuerpo en 30 días con la dieta paleo](#)” que lo puede ayudar a dar el siguiente paso en su estilo de vida Paleo. Lo puede descargar [haciendo clic aquí](#).



DIETA PALEO – TRANSFORME SU CUERPO EN 30 DÍAS CON LA DIETA PALEO

**Programa De Alimentación y Entrenamiento Para
Bajar De Peso, Quemar Grasas, Definir y Ganar
Musculatura, Tener Más Energía y Reducir La
Infamación En 30 Días Con La Dieta Paleo**

Pablo Rodriguez

Introducción

Esta es una guía diseñada para que cualquier persona interesada en mejorar su fuerza, resistencia, composición corporal, energía y bienestar en general pueda transformar su cuerpo y su estilo de vida en 30 días. Cualquier persona, sin importar su nivel de acondicionamiento físico puede tomar ventaja de esta guía.

En las siguientes páginas le mostrare como usar la dieta Paleo y ejercicios para transformar su cuerpo y estilo de vida de forma natural y fácilmente. Naturalmente, como su nombre lo sugiere, no se refiere a la restricción extrema de calorías, píldoras para dietas, cirugías para pérdida de peso, pasar horas en la corredora, o pasar hambre con dietas que a largo plazo no funcionan.

Usted estará a cargo de sus resultados. Para algunas personas el hecho de verse y sentiré bien es suficiente para impulsar el cambio. Sin embargo, para otras personas no es suficiente. Lo que aquí aprenderá es cómo cambiar su estilo de vida realizando sólo pequeños cambios en sus rutinas. Obtendrá mejores resultados que con cualquier otra dieta que haya probado.

He pasado por varios procesos de pruebas y error, y esencialmente he experimentado con cada programa de ejercicios y métodos que pueda imaginar. Finalmente aprendí que el Fitness necesita ser simplificado para producir resultados. Después de analizar y estudiar una incalculable cantidad de información abrumadora, y a veces paralizarme, encontraba algo que finalmente parecía funcionar hasta que llegaba un nuevo estudio que demostraba lo contrario.

El Fitness no debe ser un sacrificio. Debe ser una actividad para disfrutar, para conectarse con uno mismo y con otras personas. El Fitness es muy simple, aunque no lo crea:

1. Sólo consuma comida real.
2. Levante cosas pesadas repetidamente, en buena forma.
3. Corra rápido por periodos cortos de tiempo, y luego repita.
4. Muévase!, camine, suba escaleras, salte... Sólo muévase.
5. Diviértase.

Siéntase libre de dejar sus comentarios después de 30 días. Cuéntenos como se ve, cómo se siente, cómo ha mejorado su desempeño físico y mental. Estaré feliz de leer sus resultados.

¿Qué es la dieta Paleo?

En pocas palabras, la dieta Paleo es una forma de alimentarse que imita a nuestros antepasados paleolíticos (cazadores y recolectores). Es un enfoque simple pero muy eficaz para lograr la pérdida de grasa y prevenir o revertir una serie de enfermedades degenerativas. La dieta Paleo está constituida por los alimentos más saludables disponibles:

- Proteínas magras de carnes de pastura y aves silvestres. Permiten fortalecer los músculos y mantener los huesos sanos, además optimiza la función inmune. Además la proteína lo hace sentirse más satisfecho entre comidas.
- Frutas y verduras de temporada cultivadas localmente. Son ricas en antioxidantes, vitaminas, minerales y fitonutrientes. Se ha probado que disminuyen la probabilidad de desarrollar enfermedades degenerativas como el cáncer, diabetes y el deterioro neurológico.
- Grasas saludables (de nueces, aguacates, aceite de oliva, aceite de pescado, carne de pastura). Investigaciones científicas han demostrado que las dietas ricas en grasas mono insaturadas y grasas omega-3 reducen de forma espectacular los casos de obesidad, cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas y deterioro cognitivo.

Se permite consumir

Frutas, vegetales, carnes magras, pescados y mariscos, grasas saludables.

Se debe evitar consumir

Lácteos, granos, alimentos procesados, azúcar procesada, legumbres, almidón, alcohol.

¿Por qué funciona la dieta Paleo?

La dieta Paleo es la forma más saludable de comer porque es la única aproximación que funciona con su genética para ayudarlo a mantenerse delgado, fuerte y energético. Investigaciones en biología, bioquímica, dermatología y muchas otras disciplinas indican que nuestra dieta moderna, llena de alimentos procesados y refinados, grasas trans, azúcar procesada, son la fuente de enfermedades degenerativas tales como la obesidad, cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas, Parkinson, Alzheimer, depresión, e infertilidad. Nuestros ancestros paleolíticos eran totalmente libres de estas enfermedades y usted también puede serlo. Cuando nos alimentamos de acuerdo a nuestra herencia genética bajamos de peso y mejoramos nuestros niveles de energía.

Alimentación

Antes de avanzar dejemos una cosa en claro. Puede ejercitarse todo lo que desee, levantar tanto peso como quiera, correr varios kilómetros por día, pero nada de esto funcionará si se alimenta con basura.

Personalmente no me gusta contar calorías, pesar la comida e intentar programar 6 comidas diarias. Soy una persona ocupada y me imagino que usted también lo es. La buena noticia es que no necesita calcular macronutrientes (carbohidratos, grasa, proteínas), contar calorías o pesar todo. Una buena forma de saber si una comida es real o no es la siguiente:

- La etiqueta tiene 3 ingredientes: Es aceptable
- La etiqueta tiene 2 ingredientes: Es bueno
- La etiqueta tiene 1 ingrediente: Si
- No tiene etiqueta: Es mejor aún

Si encuentra ingredientes que son difíciles de pronunciar es una mala señal.

Plan de comida diario

El siguiente es un plan de comidas de muestra. Úselo como plantilla para construir su propio plan y no dude en mezclar y combinar alimentos. Le sugiero que intente comer al menos cada 4 horas. Lo importante es que consuma 3 o 4 comidas por día, más una pequeña merienda.

Desayuno

Proteína: 3 a 4 huevos revueltos.

Carbohidratos: Espinaca y champiñones

Grasa: 1 palta

Almuerzo

Stroganoff de carne

Cena

Proteína: Salmón

Carbohidratos: Espárragos a la parrilla

Grasa: 1 a 4 cucharadas de aceite de coco

Snack

1 puñado de berries + 1 puñado de nueces

Adáptelo a usted

Esto es solo un ejemplo de lo que considero comida nutricional para un día. Si usted es un hombre muy activo es probable que necesite más calorías, pero si es una mujer muy pequeña y no muy activa, es probable que necesite menos calorías. La idea es monitorear cómo se siente y hacer modificaciones. Si se siente cansado, débil, si está perdiendo peso muy rápido, es posible que necesite comer más calorías.

Si necesita agregar calorías, le sugiero que las agregue en las proteínas y en las grasas antes de los carbohidratos. Las grasas son la mejor fuente de energía para nuestro cuerpo, así que simplemente agregando una cucharada de aceite de coco (140 calorías) y 100 gramos más de carne (alrededor de 200 calorías) puede aumentar las calorías necesarias.

Si necesita reducir calorías, el proceso es el mismo. Comience reduciendo su consumo de carbohidratos. Por ejemplo, si está consumiendo más de 2 piezas de fruta por día intente eliminar una porción (80 calorías).

Realice pequeños cambios y hágalos lentamente. Espere 2 a 4 semanas luego de hacer un cambio para ver si necesita hacer otros.

Proteínas, carbohidratos y grasas

Necesitamos comprender exactamente qué son las proteínas, carbohidratos y las grasas, y qué hacen en nuestro cuerpo.

Proteínas

Ayuda a reparar el tejido muscular que se daña con el ejercicio vigoroso. Son extremadamente importantes sobre todo si está siguiendo una dieta de pérdida de grasa con menor cantidad de calorías de las que está acostumbrado. También genera mucha saciedad, es excelente para mantener el hambre bajo control.

También se puede convertir en glucosa, al igual que los hidratos de carbono, lo que significa que se puede utilizar como fuente de energía. Inicialmente es bueno comer 1 gramo por cada 0,5 kg de peso corporal. Así que si pesa 70 Kg, intente consumir 140 gr de proteínas al día. Si consume 4 comidas al día consuma 35 gr de proteínas por comida. Un trozo de pollo de

aproximadamente el tamaño de la palma de la mano proporciona esta cantidad de proteínas.

Carbohidratos

Con una simple búsqueda en internet puede encontrar un sinfín de teorías de cuanto comer, si son buenos o malos. Esto es un poco abrumador, por lo que intentaré simplificarlo.

Si, definitivamente debe comer carbohidratos, pero recuerde que los vegetales también contienen carbohidratos. Si su meta es la pérdida de grasa, una regla general es incluir verduras cada vez que coma. Las verduras estas llenas de nutrientes, llenos de fibra y generan mucha saciedad.

Los carbohidratos con almidón solo se deben consumir después del ejercicio. Esto incluye la batata, el arroz y la avena. Le recomiendo que elimine los granos, trigo u legumbres, ya que contienen gluten y lecitina, los que inhiben la absorción de vitaminas y minerales, e incluso pueden dañar e revestimiento del intestino.

Si su objetivo es perder grasa, limite su consumo de frutas a 1 o 2 piezas por día. Una regla general es consumir 100 gr diarios de carbohidratos provenientes de vegetales y 1 o 2 frutas al día con bajo contenido glicémico.

Si su objetivo es aumentar de peso, puede consumir 150 o 200 gramos de carbohidratos por día.

Grasas

La grasa no lo hace acumular grasa, y la grasa saturada no le aumenta el colesterol. Por favor busque en Google el “estudio del corazón de Framingham” para más antecedentes.

La grasa es la mejor fuente de energía que podemos ofrecer a nuestros cuerpos. Es cierto que durante el ejercicio intenso su cuerpo puede necesitar carbohidratos para funcionar, pero a menos que sea un atleta de nivel mundial, sólo entrenará durante 30 a 60 minutos un par de veces a la semana. El resto del día se dedica a actividades de baja intensidad. En estos casos el cuerpo prefiere la grasa como su fuente principal de combustible.

Nutrición

Básicamente la dieta Paleo es una dieta anti inflamatoria. Los alimentos procesados, las grasas trans, la alta ingesta de carbohidratos, la desproporción de grasas omega 6 y omega 3, etc. causan una inflamación sistémica en el cuerpo. La dieta Paleo corrige este desequilibrio.

Existen dos motivos por los que queremos reducir la inflamación y ambos están relacionados con la pérdida de grasa:

1. Queremos restaurar la neuro-regulación natural del apetito.
2. Queremos restaurar el balance hormonal natural del cuerpo.

Como comer

Aunque la dieta Paleo siempre comienza en exquisitas y saludables comidas, no todas las necesidades y situaciones son las mismas. La dieta Paleo es infinitamente personalizable para satisfacer sus necesidades y objetivos. Las dietas que recomiendan proporciones rígidas o un conteo dantesco de calorías, no funcionan al largo plazo, ya que enfatizan el consumo de alimentos (granos refinados, azúcar y lácteos) para los que nuestra genética no está adaptada.

Si su objetivo es perder peso con la dieta Paleo, la mayoría de sus comidas deberían verse así:

- 125 a 250 gramos de proteína magra, tal como pollo, carne de res magra, pavo, lomo de cerdo o mariscos.
- Varias porciones de verduras multicolores, ya sean cridas o ligeramente cocidas al vapor.
- Completar la comida con grasas buenas (de aguacate, aceite de oliva, un puñado de nueces, almendras, macadmias).
- Comer de esta forma 3 o 4 veces por día.

Algunas consideraciones

Frutas

Hasta que adelgace hasta su nivel deseado, se recomienda mantener el consumo de fruta de 1 a 2 porciones por día. La mejor elección son las bayas (berries) y melones). Tenga en cuenta que estará consumiendo bastantes vegetales nutritivos, pero limite su consumo de frutas al principio para ayudar a cambiar su metabolismo a modo “quemar grasa”.

Proteínas

Se recomienda consumir a diario 1 gramo de proteína por 0,5 kilogramo de peso corporal. Esto significa que si usted es una persona de 80 kg, debe comer 160 gramos de proteína por día.

Agreguemos números al listado de arriba:

- 120 gramos de pollo = 27 gramos de proteína
- 120 gramos de salmón = 30 gramos de proteína
- 130 gramos de pollo = 35 gramos de proteína

Esos son 92 gramos hasta ahora, por lo que puede seguir comiendo.

¿Por qué tanta proteína?

La proteína es un alimento muy saciante, por lo que nunca pasará hambre con la dieta Paleo.

¿Qué pasa con la grasa?

Contrario a la creencia popular, la grasa no le engorda. Está bien comer grasas, incluso grasas saturadas que se encuentran en alimentos saludables como el coco. Sin embargo, si tiene mucho peso que perder, le recomiendo no agregar mucha grasa a sus comidas. Añada un poco de grasa para el sabor, un poco de frutos secos con berries como postre, cocine en aceite de coco o de oliva, pero no se exagere con el consumo de grasa hasta que haya alcanzado su nivel deseado. La grasa no es mala, pero si quiere ver resultados rápidos no agregue grasa extra a sus comidas por ahora.

¿Qué pasa con la fibra? ¿Necesito comer carbohidratos?

En la dieta Paleo la fibra proviene de las verduras, aunque los dietistas nos quieran hacer creer que la fibra solo viene de los panecillos de salvado y el arroz integral.

En relación a los carbohidratos, las frutas y verduras tienen una cantidad increíble de nutrición que entregar, más allá de su contenido relativo de carbohidratos. Además de las vitaminas, minerales y antioxidantes, contienen una gran cantidad de sustancias recientemente descubiertas que combaten el cáncer, la diabetes y los síntomas del envejecimiento. Si comparamos 1000 calorías de frutas y verduras con 1000 calorías de granos enteros, se verá que los granos no proporcionan la ingesta diaria

recomendada para casi nada, y las frutas y verduras son como si estuviera tomando un suplemento nutricional.

Autoinmunidad

Nuevas investigaciones han puesto de manifiesto la relación que existe entre alimentos como los granos, legumbres y productos lácteos con enfermedades autoinmunes, como el lupus, artritis reumatoide, esclerosis múltiple y otra serie de condiciones menos conocidas. Muchas personas han encontrado mejoras significativas en las enfermedades autoinmunes mediante la utilización de la dieta Paleo, y además eliminando los siguientes alimentos:

- Huevos
- Tomates y berenjenas
- Ajíes y pimientos
- Especias como el curry, pimientos, ají en polvo

Algunos de estos alimentos son amigables en la dieta Paleo tradicional, pero son problemáticos en personas con enfermedades autoinmunes. Si usted tiene alguna enfermedad autoinmune o inflamación sistémica grave, le recomiendo que no solo elimine estos alimentos, sino también todos los granos, panes, papas, frijoles y productos lácteos al menos por un mes para ver si efectivamente suponen un problema para usted.

Ejercicios

El ejercicio es muy importante si quiere verse, sentirse y desempeñarse mejor. Sin embargo, no es necesario enfrentar el ejercicio como si fuera una lucha a muerte o como si fuera un atleta campeón del mundo. Sólo debe hacer un poco de ejercicio, pero debe hacerlo. Necesitamos una forma de entrenar que pueda ser abordada de manera segura y de forma incremental. Si recién va a comenzar a hacer ejercicios comience con dosis mínimas al principio. La idea no es quedar con el cuerpo adolorido y abortar el plan a la siguiente semana. El objetivo es crear un estilo de vida para el largo pazo.

El estilo de vida de nuestros ancestros cazadores recolectores les permitió tener un cuerpo acondicionado, fuerte y saludable. Durante sus edades avanzadas no perdían masa muscular ni ganaban grasa corporal. Al parecer nuestro físico por defecto es un fisco equilibrado. El simple hecho de emular las cantidades y tipos de actividades de nuestros antepasados del paleolítico puede generar notables cambios en nuestro cuerpo, actitud mental, estado hormonal y salud en general.

El tipo de ejercicios que veremos en esta guía está construido a base de movimientos compuestos a intervalos. No encontrará ningún requerimiento de máquinas o equipos complejos. Utilizan movimientos compuestos a intervalos porque imitan lo que nos sucede en la vida y son más efectivos.

¿Levantar pesos? ¿Y si soy una chica?

En los 10 años que he entrenado y he visto entrenar a hombres y mujeres, nunca he visto a una mujer convertirse en una gigante llena de músculos. Le recomiendo que realice este desafío por 30 días, y luego me dé su opinión. Con este programa las mujeres efectivamente ganan algo de músculo, pero se vuelven más delgadas, fuertes y se ven fabulosas.

Explicación de las rutinas de ejercicio

Existen diferentes niveles de ejercicios, dependiendo de la experiencia entrenando, familiaridad con los ejercicios y la condición física en la que se encuentra actualmente. Si no está seguro donde comenzar, le sugiero que empiece por el principio. Si lo encuentra demasiado fácil avance al siguiente nivel.

Cada programa tiene una duración de 2 semanas. Están diseñados para que se familiarice con los movimientos básicos, marque la musculatura y suelte la grasa corporal. Puede continuar con el mismo programa por más de 2 semanas si no se siente preparado para avanzar al siguiente. Lo más importante es conseguir la forma y la técnica.

Los entrenamientos se deben realizar exactamente como se indica. Las series, repeticiones, descansos y ritmos son así por una razón específica. Por favor siga las instrucciones de la forma más exacta que le sea posible para lograr mejores resultados.

Sienta la libertad de realizar los ejercicios el día que le parezca mejor. Sin embargo, le sugiero que no realice entrenamiento con pesas por más de 3 días seguidos. Cuando entrena de forma muy intensa por mucho tiempo lo que realmente hace es dañar a su cuerpo. Asegúrese de obtener los nutrientes necesarios y descansos de calidad para recuperarse.

La fórmula

Los nombres de los ejercicios se mantendrán en inglés simplemente por convención. Para una descripción detallada de su correcta ejecución puede buscar en Google por el nombre de cada ejercicio. Para la mayoría de los entrenamientos verá algo como esto:

- A1 (Squat), 10-12 x 4; Descanso 1 minuto
- A2 (Push-up), 10-12 x 4; Descanso 1 minuto
- B1 (Lunge), 10-12 x 4; Descanso 90 segundos
- B2 (Pull-up), 10-12 x 4; Descanso 90 segundos

No se estrese con esto. De esta forma será más fácil entender sus registros de ejercicios.

Las letras (A1, A2, B1, B2) son los ejercicios que usted realizará. Los números (10-12) son la cantidad de repeticiones que intentará realizar. En este caso debe intentar realizar 10 a 12 repeticiones.

El (x4) es la cantidad de sets o veces que hará cada ejercicio. El (Descanso) es la cantidad de descanso que tomará después de que realice cada ejercicio.

Entrenamiento de ejemplo

- En el ejemplo anterior realizará el ejercicio A1 (Squat) y hará 10 a 12 repeticiones.
- Luego descansará durante 1 minuto y avanzará al ejercicio A2 (Push-up) y hará 10 a 12 repeticiones.
- Luego descansará 1 minuto y volverá al ejercicio A1 (Squat) seguido nuevamente por el ejercicio A2 (Push-up). Esto lo repetirá 3 veces más.
- Esto sumará 4 sets. Luego de los 4 sets requeridos debe avanzar al grupo de ejercicios B1 (Lunge) y B2 (Pull-up) y completarlos de la misma forma.

Un comentario sobre el ritmo del ejercicio

Para los primeros niveles no realizará ningún movimiento de pesos sometido a algún ritmo. Intente bajar los pesos bajo siempre en total control y luego subirlos explosivamente.

Máquinas

Siempre que sea posible no utilizaremos maquinas. Las maquinas no trabajan muy bien ciertos pequeños músculos estabilizadores de las articulaciones. Usted quiere trabajar los músculos con el fin de fortalecerlos y evitar lesiones.

Además los ejercicios en máquinas no abordan la estabilidad y el equilibrio. Las pesas libres y los movimientos con el propio peso corporal hacen un trabajo mucho mejor.

Repeticiones

Si usted es principiante concéntrese en dominar el movimiento y en sentir cada músculo. Si el ejercicio requiere 12 repeticiones, y usted al llegar a la repetición 12 siente que puede hacer 5 más, resista la tentación y deténgase. El objetivo es que el peso sea tal que en la repetición 12 sea difícil de continuar.

Tampoco se preocupe si queda corto con las repeticiones. Si el ejercicio le pide que haga 12 flexiones de brazo, pero sólo puede hacer 3, solo haga sus 3 y siga adelante. Construirá su fuerza antes de darse cuenta.

Programa de entrenamiento

Para los nombres de los ejercicios utilizaré los nombres en inglés. Pero no se complique, es una simple convención. Con una búsqueda en Google por el nombre de cada ejercicio encontrará imágenes y descripciones detalladas de cómo realizarlos.

Programa para principiantes

Realizar el workout A el lunes, workout B el miércoles y nuevamente el workout A el viernes. El siguiente lunes será workout B.

Workout A

Calentamiento: Caminar 5 a 10 minutos a un ritmo cómodo. Descanse 1 minuto. Realice movimientos de brazos en círculos durante 5 minutos y movimientos de piernas.

Workout: Realice 4 circuitos de los siguientes 2 ejercicios. Descanse 1 minuto después de cada ejercicio.

- A1: Step-ups, 20 repeticiones, descanse 1 minuto.
- B1: Push-ups, push-ups inclinados, push-ups contra la pared, hacer tantas repeticiones como le sea posible, descanse 1 minuto.

Enfriamiento: Caminar 5 a 10 minutos a un ritmo cómodo.

Workout B

Calentamiento: Caminar 5 a 10 minutos a un ritmo cómodo. Descanse 1 minuto. Realice movimientos de brazos en círculos durante 5 minutos y movimientos de piernas.

Workout: Realice 4 circuitos de los siguientes 2 ejercicios. Descanse 1 minuto después de cada ejercicio.

- A1: Air squats, 20 repeticiones, descanse 1 minuto.
- B1: Band pulls o band rows, 15 repeticiones, descanse 1 minuto. Intente usar una banda con mayor resistencia cada semana.

Enfriamiento: Caminar 5 a 10 minutos a un ritmo cómodo.

Comentarios sobre el programa para principiantes:

El objetivo del programa para principiantes es construir el hábito de hacer ejercicios. Comprométase a entrenar al menos 3 días a la semana. Intente

presionarse un poco más cada semana.

Programa para novatos

Realizar el workout A el lunes, workout B el miércoles y nuevamente el workout A el viernes. El siguiente lunes será workout B.

Workout A

Calentamiento: Caminar o trotar 5 a 10 minutos a un ritmo cómodo.

Descanse 1 minuto. Realice movimientos de brazos en círculos durante 5 minutos y movimientos de piernas.

Workout: Realice todos los ejercicios en fila. Descanse 1 minuto después de cada ejercicio. Repita el circuito 4 veces.

- A1: Standing DB Press overhead, 12 repeticiones, descanse 1 minuto.
- A2: DB step-ups o Step-ups, 12 repeticiones por cada pierna, descanse 1 minuto.
- A3: Supermans, 12 repeticiones, descanse 1 minuto.
- A4: 1 arm row, 12 repeticiones, descanse 1 minuto.
- A5: Air Squats, 20 repeticiones, descanse 1 minuto.
- A6: Steam engines abs, 20 repeticiones, descanse 1 minuto.

Enfriamiento: Caminar o trotar 5 a 10 minutos a un ritmo cómodo.

Workout B

Calentamiento: Caminar o trotar 5 a 10 minutos a un ritmo cómodo.

Descanse 1 minuto. Realice movimientos de brazos en círculos durante 5 minutos y movimientos de piernas.

Workout: Realice todos los ejercicios en fila. Descanse 1 minuto después de cada ejercicio. Repita el circuito 4 veces.

- A1: Push-ups/Knee/Incline, 12 repeticiones, descanse 1 minuto.
- A2: Lunges, 12 repeticiones por cada pierna, descanse 1 minuto.
- A3: Jumping Jacks, 12 repeticiones, descanse 1 minuto.
- A4: Inverted row, tantas repeticiones como le sean posibles, descanse 1 minuto.
- A5: Leg raises, 20 repeticiones, descanse 1 minuto.

- A6: Mountain climbers, 20 repeticiones, descansa 1 minuto.

Enfriamiento: Caminar o trotar 5 a 10 minutos a un ritmo cómodo.

Comentarios sobre el programa para novatos:

El objetivo del programa para novatos es desafiarlo un poco más. Se utilizan una mayor variedad de ejercicios que enfatizan el desarrollo y fuerza en todo el cuerpo. Recuerde presionarse un poco más cada semana. Intente probar con un poco más de peso o un par de repeticiones más.

Descargue el libro “Dieta Paleo – Transforme su cuerpo en 30 días con la dieta paleo”

Para continuar leyendo el libro “[Dieta Paleo – Transforme su cuerpo en 30 días con la dieta paleo](#)” puede descargarlo [haciendo clic aquí](#).