



DESAYUNOS Y  
MERIENDAS  
ANTIINFLAMATORIOS

*By Veru Good*

verigood\_💡 Hoy te comparto que significa llevar adelante una ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA y los BENEFICIOS en nuestra salud que logramos.

🌱 BENEFICIOS: alimentación ANTIINFLAMATORIA COMO ESTILO DE VIDA 🌱

1. Niveles de insulina Estables; evitamos los picos de glucosa en sangre.
- 2 Se reduce la ansiedad y las ganas de picotear todo el tiempo
- 3 No tendremos bajones de energía
- 4 Mejoramos salud digestiva e intestinal
- 5 mejora relación grasa y masa muscular
- 6 Previene enfermedades
- 7 mejoramos rendimiento deportivo
- 8 se reducen los antojos sobre todo de dulces
- 9 descansamos mejor

🌱 Un día llevando este estilo alimentario debería verse de la siguiente forma:

1. 💧💧💧 Empezás el día hidratándote con agua 💧 Tu primera comida la haces con hambre, luego de un reposo digestivo
2. Mínimo de 10-12 hs. La ventana de ingesta entonces será de 14 o 12 horas respectivamente para ordenar de 2 a 4 comidas
3. 💎💎💎 Elegís comida REAL aquella que tiene 1 ingrediente y estás atento a combinarlas para que no se dispare la glucemia/insulina : PROTEÍNAS, GRASAS SALUDABLES Y CARBOHIDRATOS de baja carga glucémica: 🍷 , pescados grasos 🐟, todas las carnes, tofu, palta 🥑, aceitunas 🫒, aceite de oliva, frutos secos, harinas de frutos secos, semillas, vegetales de todo tipo 🥦🥕🌶️🥒🥬🍅 frutas tales como kiwi 🥝 y frutos rojos 🍓🍇🍎🍓 limones



EJEMPLO :

🌱 Des - ayuno : huevos 🍳 revueltos con palta 🥑 + frutos rojos 🍓 o un kiwi 🥝

🌱 Almuerzo puede ser: un pescado 🐟 o alguna carne con ensalada de verdes, champignones, tomates cherrys, semillas de calabaza y oliva .



🌱 tercera comida: un omelette de espinaca con verduras cocidas: brocoli, pimientos 🫑 calabaza, garbanzos, zucchini, zanahorias, coliflor, con nueces por ejemplo....

🌱 Si quiero / necesito hacer otra comida: algún 🥞 pancake, torta saludable o un yogurt griego con fruta y/o frutos secos.

*Pero aquí no estamos para hablar de inflamación ya que esto lo hablaremos más a fondo en el **RETO DE ABRIL**  que puedes inscribirte **ACA**, en donde llevaremos una guía de alimentación basado en recetas **ANTIINFLAMATORIAS** *



*Tener de aliadas simples recetas para **DESAYUNOS Y MERIENDAS** me ha ayudado a mantenerme en mi objetivo. \*La planificación y organización es la clave del éxito para lograr llevar adelante cualquier plan que te acerque a tu meta\* .*

*Con la lista de compras  necesaria y si tienes tus comidas pensadas te podrás mantener en tu hábitos de alimentación y mejor aún, podrás comer fuera de casa  llevando tu vianda viajera o eligiendo opciones que te apoyen en tu meta*

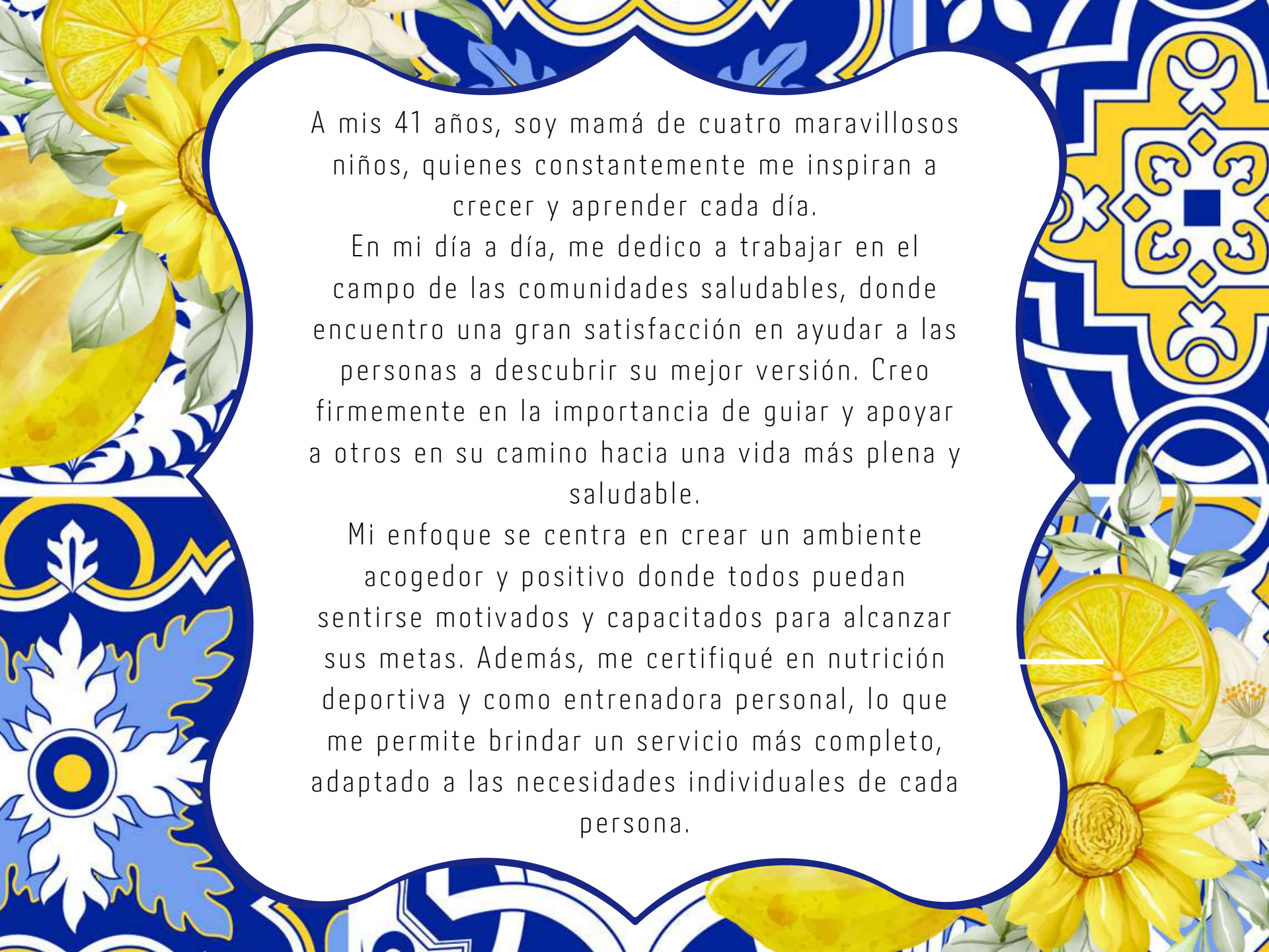


ACERCA  
DE MI

*By Veru Good*



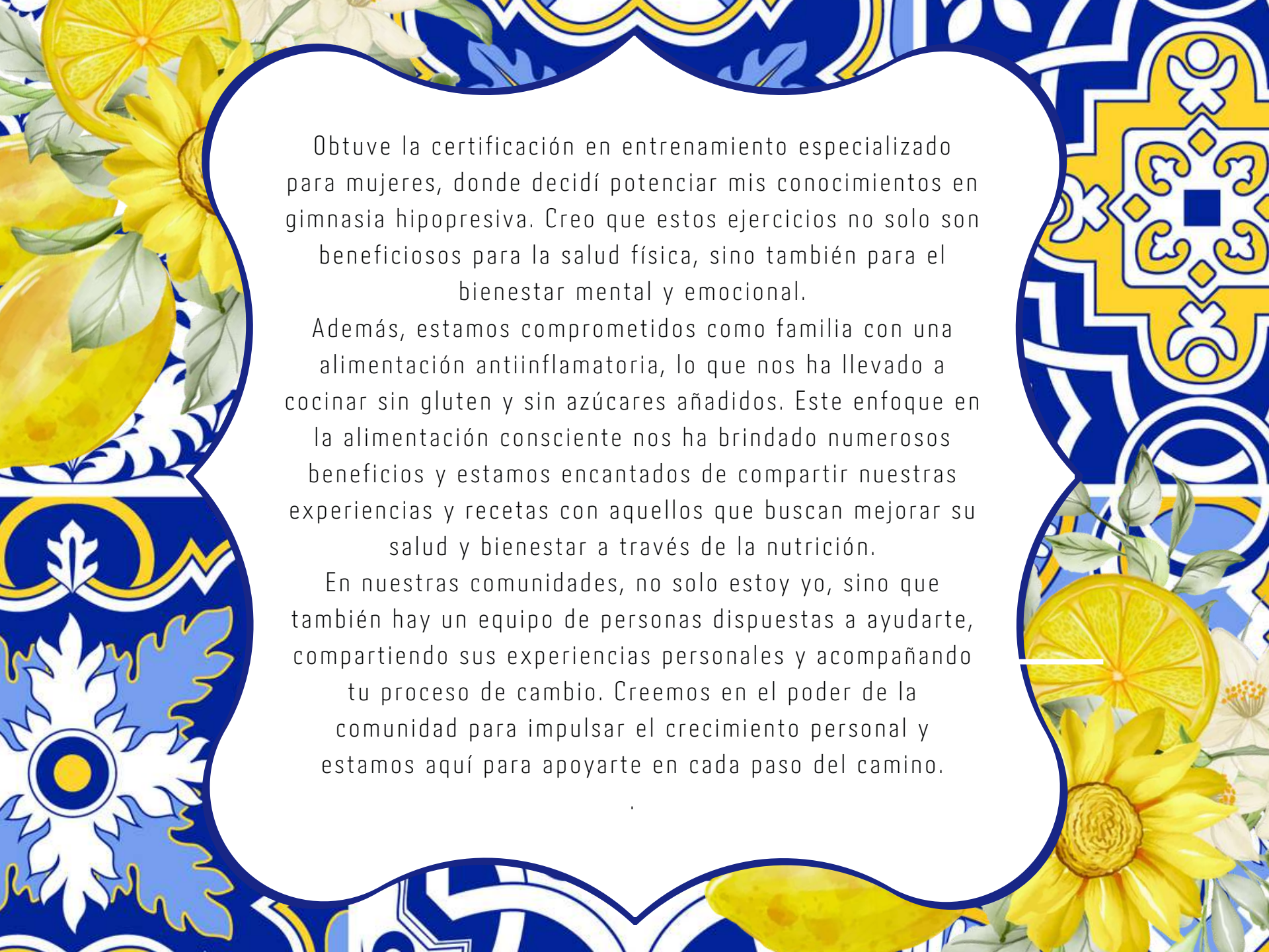
*By Veru Good*



A mis 41 años, soy mamá de cuatro maravillosos niños, quienes constantemente me inspiran a crecer y aprender cada día.

En mi día a día, me dedico a trabajar en el campo de las comunidades saludables, donde encuentro una gran satisfacción en ayudar a las personas a descubrir su mejor versión. Creo firmemente en la importancia de guiar y apoyar a otros en su camino hacia una vida más plena y saludable.

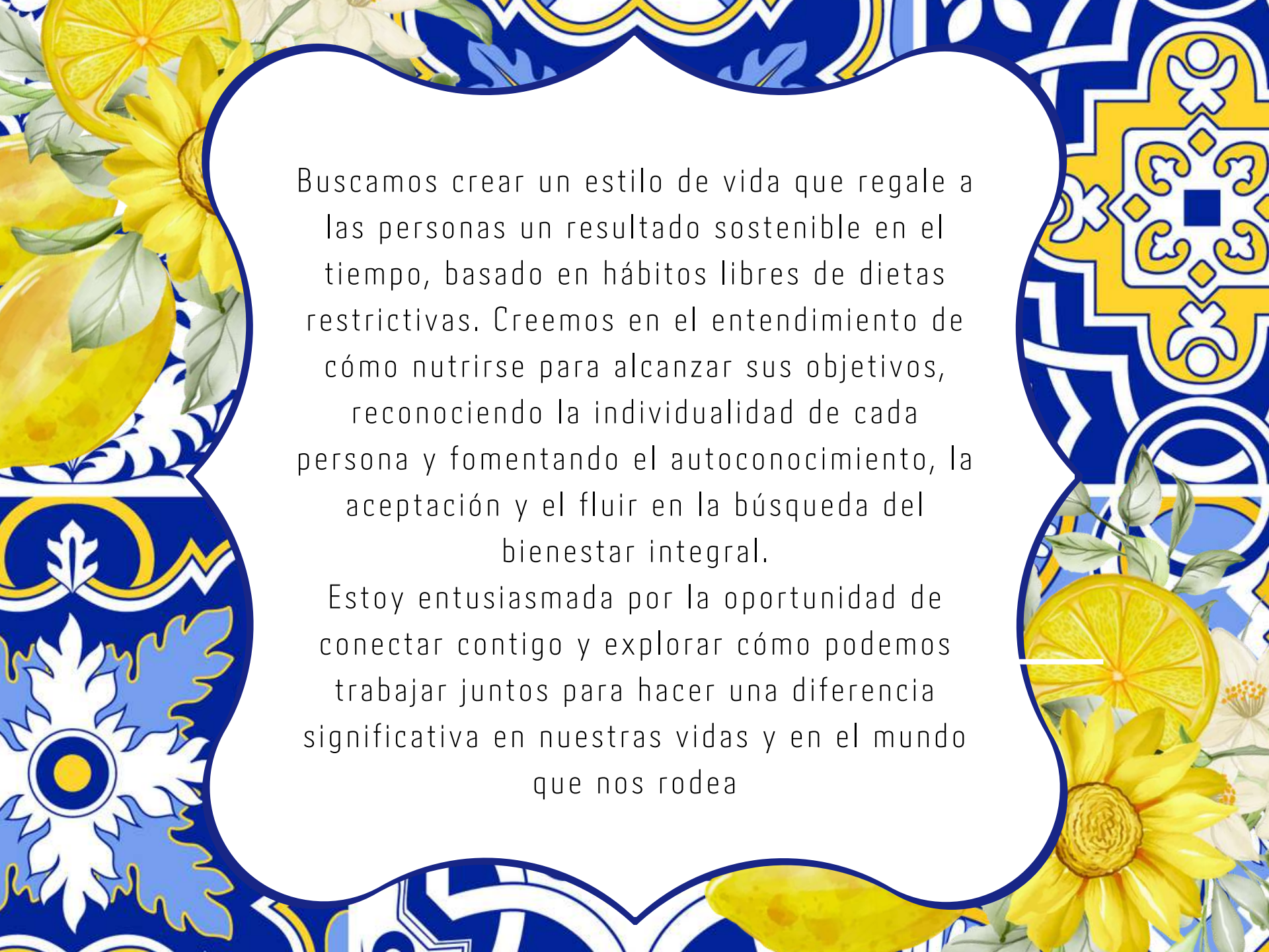
Mi enfoque se centra en crear un ambiente acogedor y positivo donde todos puedan sentirse motivados y capacitados para alcanzar sus metas. Además, me certifiqué en nutrición deportiva y como entrenadora personal, lo que me permite brindar un servicio más completo, adaptado a las necesidades individuales de cada persona.



Obtuve la certificación en entrenamiento especializado para mujeres, donde decidí potenciar mis conocimientos en gimnasia hipopresiva. Creo que estos ejercicios no solo son beneficiosos para la salud física, sino también para el bienestar mental y emocional.

Además, estamos comprometidos como familia con una alimentación antiinflamatoria, lo que nos ha llevado a cocinar sin gluten y sin azúcares añadidos. Este enfoque en la alimentación consciente nos ha brindado numerosos beneficios y estamos encantados de compartir nuestras experiencias y recetas con aquellos que buscan mejorar su salud y bienestar a través de la nutrición.

En nuestras comunidades, no solo estoy yo, sino que también hay un equipo de personas dispuestas a ayudarte, compartiendo sus experiencias personales y acompañando tu proceso de cambio. Creemos en el poder de la comunidad para impulsar el crecimiento personal y estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.



Buscamos crear un estilo de vida que regale a las personas un resultado sostenible en el tiempo, basado en hábitos libres de dietas restrictivas. Creemos en el entendimiento de cómo nutrirse para alcanzar sus objetivos, reconociendo la individualidad de cada persona y fomentando el autoconocimiento, la aceptación y el fluir en la búsqueda del bienestar integral.

Estoy entusiasmada por la oportunidad de conectar contigo y explorar cómo podemos trabajar juntos para hacer una diferencia significativa en nuestras vidas y en el mundo que nos rodea



# RECETARIO





**TORTA EXPRESS**

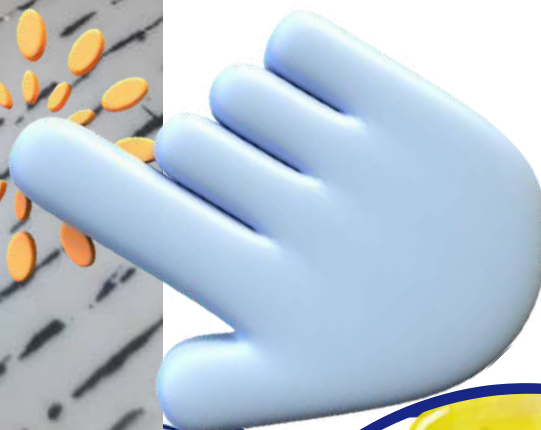
*De limón*

VERSIÓN ANTIINFLAMATORIA

**TOCA LA FOTO  
PARA IR AL  
REEL**



**EN CADA RECETA, SI TOCAS  
LA FOTO TE DIRIJE AL REEL**

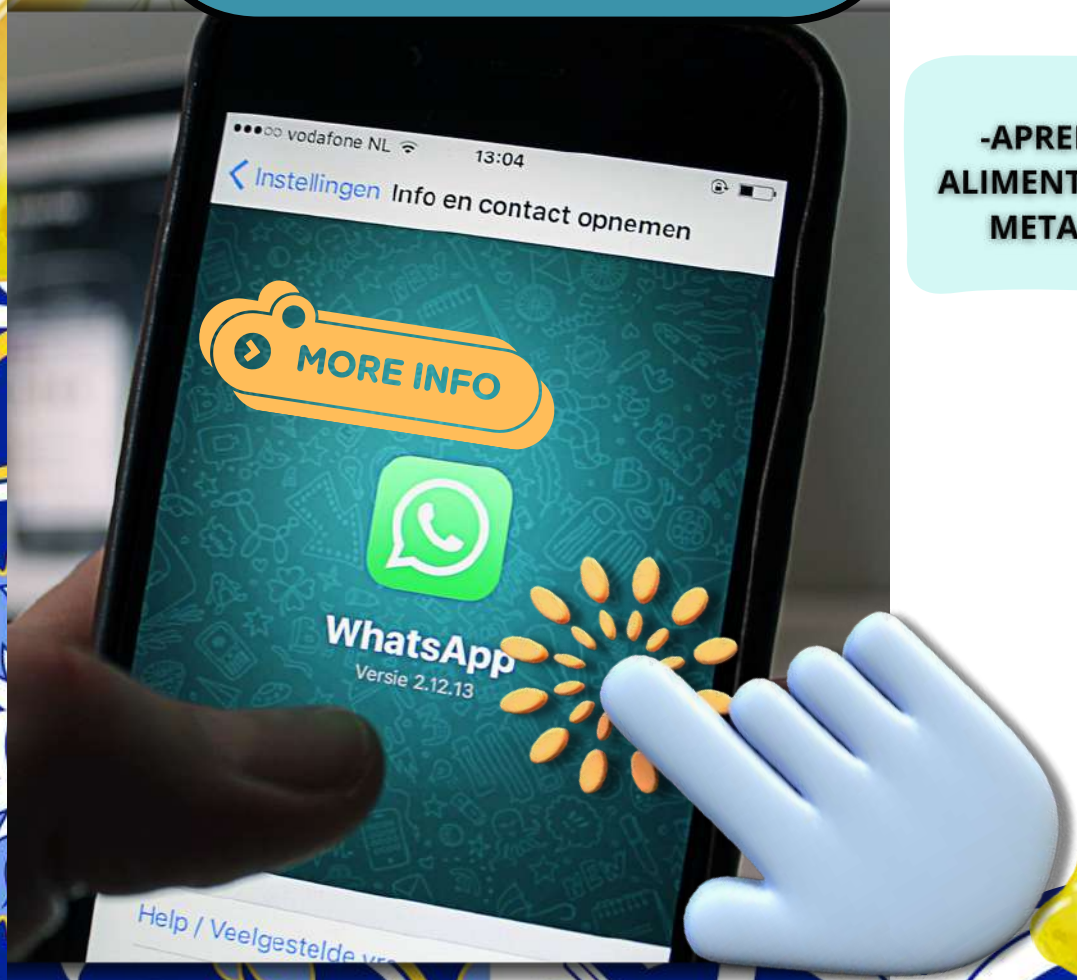


# SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA  
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU  
ALIMENTACION Y LOGRAR TU  
META CON ESTRATEGIA**





# PAN CASERO

*Semillas y Cúrcuma*

**con pocos ingredientes!**

## INGREDIENTES : PARA 10 PORCIONES

### SECOS

- . 200 gms de mix de semillas : Lino girasol 🌻 sésamo chia procesadas
- . 35 gms de cúrcuma
- . 1 cuchara 🥄 - 8 Gms de polvo de hornear
- . 2 🥄 o 30 gms de psyllium Huck o linaza (lino molido) OPCIONAL ayuda al LEUDADO
- . 2 🥄 de levadura nutricional OPCIONAL aporta PROTEÍNA
- . pizca de sal 🧂 - pimienta lo que te guste versión dulce Stevia

### HUMEDOS

- . 1/4 taza de aceite de oliva 🫒 40 ml
- . 3 huevos

**TIPS :** el psyllium husk es una semilla alta en fibras e ideal para darle esponjosidad a panificados sin gluten. Es Vegano. En reemplazo puedes usar lino si te parece amargo busca comprar Lino dorado y triturar. Se activa dejando en reposo mínimo 20 minutos las semillas procesadas. Por 1 cuchara de psyllium o lino molido - 3 cucharas de agua se va a formar como un gel que se llama mucílago. Puedes conservar en heladera el "gel" en frasco con tapa por 5 a 7 días. Las semillas trituradas solamente mucho más !

### PASO A PASO:

- . Batimos las claras a nieve 🌨️ es opcional pero le da esponjosidad sumas las yemas y el aceite de oliva
- . Sumamos la premezcla de semillas procesadas con cúrcuma y levadura nutricional + el psyllium o linaza. No te olvides el polvo de hornear y la pizca de sal puedes sumar pimienta para activar la cúrcuma.
- . Integramos todo de manera envolvente y colocamos en el molde a elección el mío es de 20x10 cocción horno a 180 y HORNEAMOS por 25 a 30 minutos aproximadamente siempre recuerda precalentado.
- . Esperamos un rato que se enfríe y desmóldanos con cuidado y a disfrutar!
- . Si freezas: por porciones mejor dura 5 meses. Tostado deli!

### MACROS : por PORCION 1 rebanada rinde 10

- . Carbohidratos netos : 5 gms
- . Grasa : 9 gms
- . Proteína : 8,2 gms
- CALORÍAS 150 kcal



# GRANOLA

SIN GLUTEN

ENDULZADA NATURALMENTE

NATURALMENTE

## ★ INGREDIENTES:

- . 1 taza de frutos secos
- . 1/2 taza semilla de girasol 🌻
- . 1/4 taza semillas de sesamo
- . 1/4 taza semillas de lino
- . 1/4 taza de semillas de chía
- . 2 🥄 🥄 pasta de maní 🥜 - 30 gramos  
@leftmantequilla
- . Canela
- . Endulzante al gusto : use de pasas de uva 🍇 receta en comentario 1

## ★ PASO A PASO:

- . En un bowl pones los frutos secos (se activarán en la cocción) + las semillas de tu elección.
- . Añadís pasta de maní 🥜 si es que te gusta puedes usar sino aceite de coco 🥥 y canela + endulzante que uses : te dejo debajo el que hacemos en casa con pasas de uva 🍇 puede ser con dátiles. Puedes usar Stevia, eritritol o miel 🍯.
- . Precalentas horno y dispones la mezcla sobre la placa.
- . La CLAVE : cocción fuego bajo cuidando que no se queme hasta dar con el crocante deseado !
- . Listo dejas enfriar y envasas conserva en heladera por el calor 🔥.



# Chía Pudding

VERSIÓN EXPRESS

## INGREDIENTES:

- . 1/2 taza de frutos rojos congelados 🍷🍓🍒
- . 2 🥄 de semillas de Chía
- . 1/2 pote yogurt natural

## OPCIONALES :

- .stevia / jugo de limón para el@dulce
- .Toppings : frutos secos , semillas, soja texturizada, granola

## PASO A PASO:

- . Llevas los frutos rojos congelados en molde apto 1' al@microondas o en cacerolita hasta dar con la consistencia del video. Podes añadir Stevia y jugo de 1/2 limón.
- . Añadís 2 🥄 de semillas de chía y esperas que se enfríe
- . En tu tupper (yo usé un frasco) : pones el colchón de frutos rojos y coronas con el@yogurt natural y los toppings de tu elección.



★ **INGREDIENTES:**

- . 2 huevos 🥚
- . 1 manzana 🍏 corta en gajos
- . 35 gms de coco rallado o harina de coco 🥥
- . 120 ml / 1/2 taza de yogurt natural
- . 2 🍴 Esencia de vainilla + canela y/o Stevia
- 11 🍴 de semillas de chía OPCIONAL
- . 1 🍴 polvo de hornear

★ **PASO A PASO:**

- . Cortas la manzana 🍏 en gajos añadís canela y dispones como base en una @sartén engrasada o antiadherente @cocinandosoyfelizz divina como la@mia
- . En un bowl : Batís 2 huevos, que queden bien espumosos con la harina o coco rallado + chía y Stevia o endulzante que quieras. No te olvides el polvo de hornear
- . Integras hasta dar una consistencia homogénea puedes añadir un poquito de leche de ser necesario
- . Sumas La preparación a las manzanas 🍏 ya doraditas y cubrís con ayuda de una espátula
- . Tapas y cocinas unos 10' a fuego bien bajito. Podes hacerla @en microondas tiempo según potencia.
- . Un aroma increíble vas viendo si está
- . 👁️ Esperas que se enfríe. Sumas tus toppings : use yogurt y kiwi 🥝 pero el de tu elección , y disfrutas con un rico mate 🍷 puedes freezar porcionada 🍏

★ **INFO NUTRICIONAL:** toda la torta

- . 374 calorías
- . 18 gms Gms proteína
- . 35 Gms Carbs net
- . 11 Gms grasa






# TORTA EXPRESS










## De limón

VERSIÓN ANTIINFLAMATORIA

### ★ INGREDIENTES:

- . 3 huevos
- . 120 gms de yogurt natural
- . 2   de Stevia o endulzante de tu preferencia
- . Jugo de 1 limón  y su ralladura / lima o 
- . 30 gms de coco  rallado o harina de coco o a elección
- . 1  polvo de hornear
- . 2   aceite de coco o aceite neutro

### ★ PASO A PASO:

- . En un bowl : Batís a nieve las claras sumas los húmedos : Stevia, jugo de limón incluyendo las yemas, la ralladura de  y luego los secos : la harina de coco  o coco rallado o la de tu elección no te olvides el polvo de hornear
- . Integras hasta dar una consistencia homogénea puedes añadir un poquito de leche de ser necesario
- . Para la esponjosidad el vapor es clave cocción a baño María dentro de la essen en molde apto jajaa Savarin te la debo pero en uno de flan  salió súper
- . Tapas y cocinas unos 20' a fuego bien bajito. Podes hacerla @en microondas tiempo según potencia.
- . Un aroma increíble vas viendo si está y te vas preparando el dulce con la fruta que tengas en la heladera te saldrá 
- .  Esperas que se enfrie. Sumas tus toppings : sume dulce de Maracujá  y naranja  @gergalberries pero el de tu elección , y disfrutas con un rico mate  puedes freezar porcionada 

### ★ INFO NUTRICIONAL: toda la torta

- . 374 calorías
- . 18 gms Gms proteína
- . 35 Gms Carbs net
- . 11 Gms grasa





## BUDÍN ESPECIAL EL CLÁSICO SIN HARINA

### ★ INGREDIENTES:

- . 3 huevos 🥚
  - . 3 🥄 de pasta de maní 🥜 o 45 gramos o 3 🥄 de aceite neutro
  - . 80 Gms gms de coco rallado 🥥 harina de coco o la de tu preferencia
  - . 1 manzana grande 🍏 1/2 rallada y 1/2 en cubos
  - . 2 🥄 grande de polvo de hornear o 10 Gms
  - . 1 🥄 grande de esencia de vainilla
  - . 50 Gms de nueces 🌰 picadas
- DECO : chocolate 🍫 > 70% y praline de maní

### ★ PASO A PASO

- . En un Bowl batís 3 huevos 🥚 enérgicamente y sumas la pasta de maní 🥜 o el aceite
- . Añadís el coco 🥥 rallado o la harina de tu preferencia.
- . Sumas la manzana 🍏 media rallada y 1/2 en cubos
- . Agregas el polvo de hornear y use esencia de vainilla opcional endulzante de tu preferencia
- . Por último cantidad generosa de nueces 🌰 picadas le da esa crocancia y sabor único.
- . Recordá precalentar horno a 180 grados y luego bajarlo a 150.
- . Listo a cocción en molde de silicona o engrasado por 35 a 40 minutos fuego 150\*
- . Sumé chocolate 🍫 derretido y praline de maní
- . Dejas enfriar, cortas y disfrutas!!! Con mate 🍵 o de postre con café ☕ o té me contaassssss

### ★ MACROS : rinde 8 porciones generosas

#### Por PORCION

- . 125 calorías
- . 2 gms de carbohidratos netos
- . 11 gms de grasa
- . 5 gms de proteína
- . 2,1 Gms de fibra



# Mermelada

SIN AZÚCAR AÑADIDA

★ **INGREDIENTES:** rinde 1 frasco - 300 gms aprox  
🍓 🍇 🍓 🍋 🍏 1 taza grande de la fruta que quieras  
🍋 1 Limón 🍊 la ralladura y su jugo o naranja 🍊  
🍵 2 cucharas 🥄 colmadas de semillas de chia  
🌿 3 cdas de stevia esto a elección yo no use esta vez  
🍷 frasco 🗑️ bien esterilizado

★ **PASO A PASO**

🍷 Cortas la fruta en trozos y la pones en una ollita o cacharro. Rallas una naranja 🍊 y se la sumas a la fruta junto con el jugo del Limón 🍋 puedes usar jugo de naranja y cocinas a fuego bien bajito y vas "revolviendo" con cuchara de madera cuidando que no se queme ... luego reservas y sumas 2 cucharas Colmadas de chia integras y llevas a un frasco 🗑️ que vas a conservar en la heladera bien tapado, dejas 12 horas y ya está lista para usar ! vas a ver cómo las semillas de chia gelifican ! Si usas más fruta usa más chia 🔥 🔥 🔥 dura bien conservada hasta por dos semanas pero es tan Rica y fácil que se consume enseguida y se elabora en 10' .... Se viene receta de snack con este Dulce caseritooooo la probas?

# SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA  
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU  
ALIMENTACION Y LOGRAR TU  
META CON ESTRATEGIA**

