

# RECEITAS PRO TOC OLO 5X5

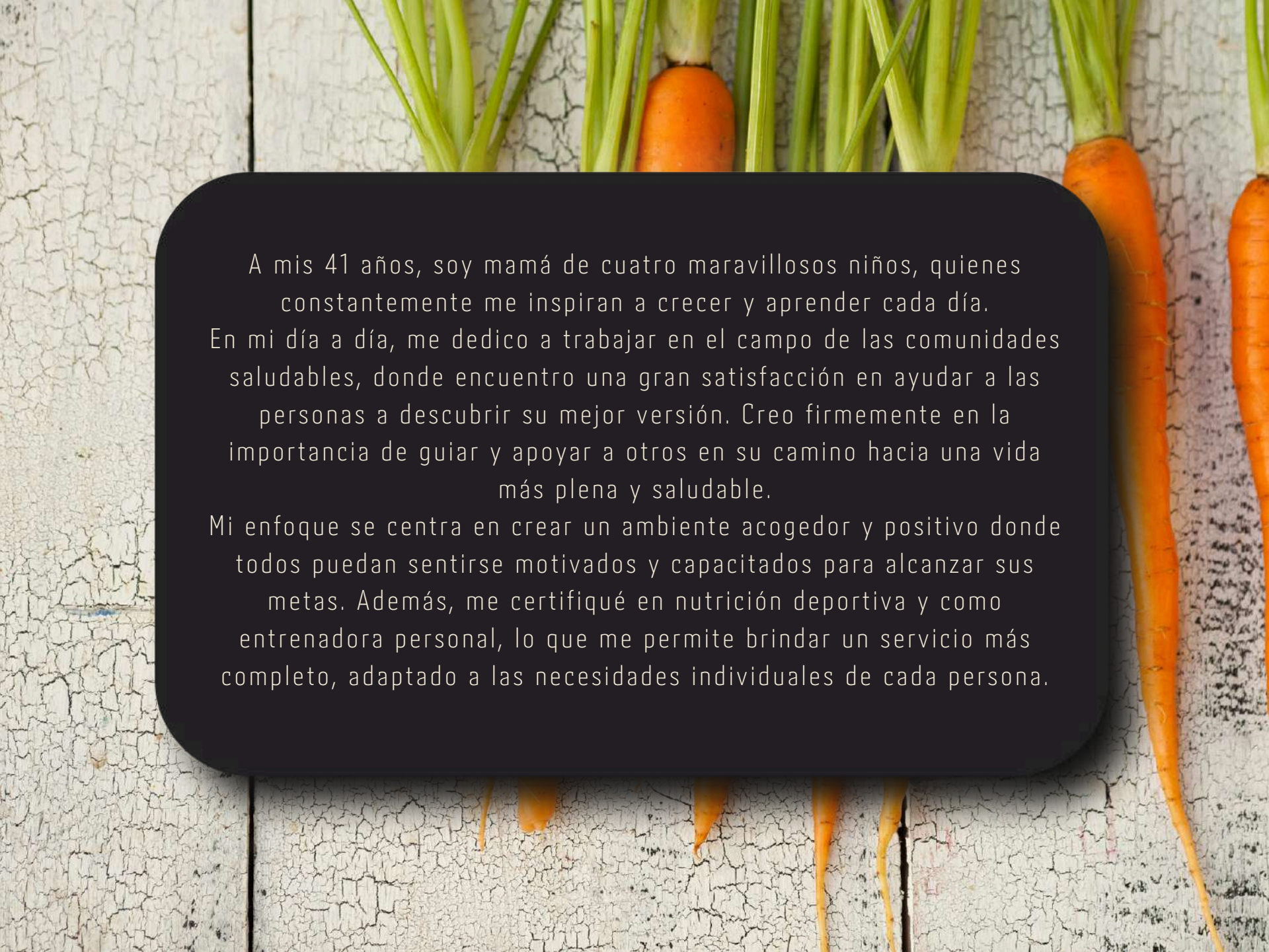
A A A






# ACERCA DE MI

*By Veri 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.

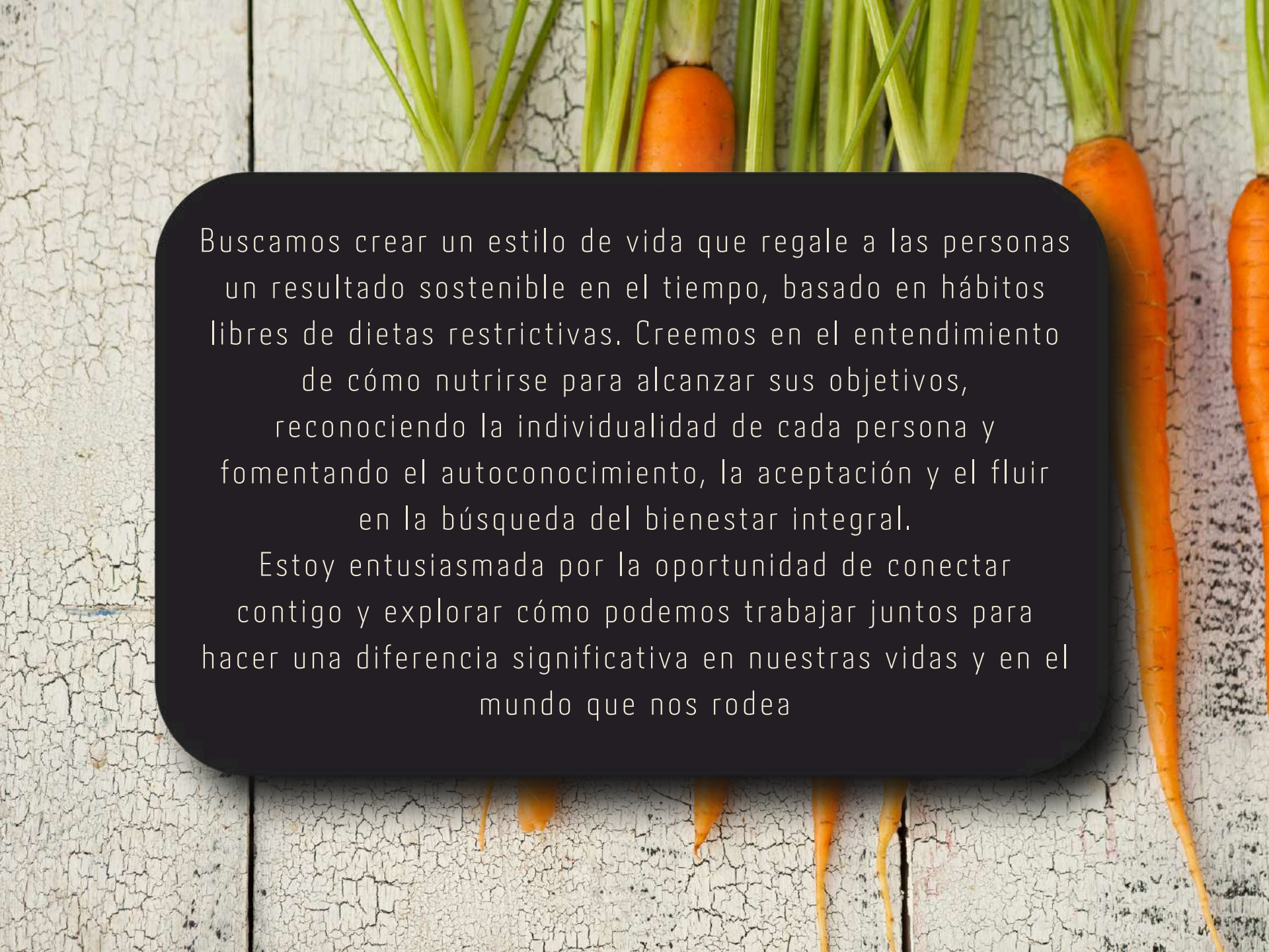
Mi enfoque se centra en crear un ambiente acogedor y positivo donde todos puedan sentirse motivados y capacitados para alcanzar sus metas. Además, me certifiqué en nutrición deportiva y como entrenadora personal, lo que me permite brindar un servicio más completo, adaptado a las necesidades individuales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

The background of the image shows several fresh carrots with their green leafy tops, arranged horizontally on a white, heavily cracked and textured surface. The carrots are vibrant orange and appear to be cut into sections, with some showing the root ends and others showing the leafy tops. The overall aesthetic is natural and healthy.

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..

A photograph of several fresh carrots with green leafy tops, arranged horizontally across the top and right sides of the frame. The carrots are set against a background of white, heavily cracked and textured paint on a wooden surface. The cracks in the paint are irregular and form a network across the entire background.

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

# 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**



**TOCA LA  
IMAGEN Y TE  
DIRIGE AL REEL**



verigood\_ 🥕 **PICKLES DE ZANAHORIA:** sumando a nuestros hábitos de alimentación alimentos fermentados nuestro segundo 🍷 lo agradecerá Alimento para nuestra microbiota intestinal. **EBOOK DE RECETAS de 📖 EN BIO** 🌱

🥕 La zanahoria es fuente de **PREBIOTICOS** : sustancias no digeribles del alimento que si pueden fermentar y promover el crecimiento de bacterias beneficiosas **implicadas en nuestra SALUD INTEGRAL** 😊🍷 La pectina principal fibra soluble de la 🥕 forma geles viscosos a su paso por el tubo digestivo, enlentece el tránsito aportando saciedad y es la que van a fermentar nuestras bacterias intestinales.

🍷 El vinagre no pasteurizado es alimento vivo con efecto **PROBIOTICO** Como el vinagre no es pasteurizado ni destilado éste retiene la potencia, enzimas y bacterias beneficiosas, lo cual lo hace un remedio eficaz y un alimento curativo y nutritivo La **MADRE** es un conjunto de sedimentos, ricos en nutrientes, enzimas, vitaminas, bacterias vivas y microorganismos, que poseen propiedades muy saludables para la pared intestinal. la sangre y el intestino

🌱 **INGREDIENTES** : para frasco de 500 ml

- . 2 zanahorias 🥕 grandes
- . 250ml agua 🌊 filtrada o mineral
- . 120ml vinagre de manzana **SIN FILTRAR** ni **PASTEURIZAR**. Idealmente nunca falla @natieroficial
- 1 cdita de sal marina
- 1 cdita de granos de pimienta (opcional)
- Especies o hierbas aromáticas que quieras como laurel, cúrcuma orégano 🌿 cilantro

🌱 **PASO A PASO:**

- . Mezcla el agua con el vinagre, la sal y pimienta + el vinagre 🍷 y reserva
- . Corta las zanahorias 🥕 lo más finas posibles puedes ayudarte con el pela papa o mandolina
- . Las pones en el frasco bien limpio sumas las especias de tu elección, pero la cúrcuma y el laurel le queda excelente
- . Al frasco le añadís el agua 🌊 cerrar y llevas a la heladera mínimo 5 - 12horas dependiendo del grosor de la verdura



# PAN CASERO

## FULL PROTEÍNA

## LIBRE DE HARINA

## SIN AZÚCAR

DESAYUNOS Y MERIENDAS A

verigoodlife\_ 🍞 PAN NUBE AL MOLDE 🍳 LIBRE DE HARINAS Y SUPER PROTEICO 🍷🔥 LEE el secreto para que salga así ! Para un sanguchito 🍷 Keto, para comer con dulce y queso sin culpa, para acompañar tus comidas y pasar el pancito por el plato 🍷 se puede tostar vuelta y vuelta en una sartencita 🍷 Apto celiacos y protocolo 5x5 del jugo de 🍷 del Dr Ludwing Johnson

EBOOK DE RECETAS DE 🍷 PANES SALUDABLES EN BIO O PONE "YO QUIERO" 🍷 PONE "ME SUMO" y unite RESETEar: ENTRENAMIENTO ONLINE+ 🍷 21 días de JUGOS DEPURATIVOS 🍷 y guía de nutrición SIN AZUCAR Y SIN HARINAS REFINADAS

### INGREDIENTES :

- . 6 Claras de huevo 🍳 @frescomercados de gallina feliz ideal
- . 3 Yemas de huevo 🍳
- . 2 🍷 - 30 g de harina de coco 🍷 o maicena ( reemplazos proteína tipo Whey o leche en polvo mismas 2 🍷 )
- . Sal 🍷 y condimentos al gusto usamos cúrcuma pimienta
- . 1 🍷 bicarbonato de sodio + medio ácido : jugo de 1/2 limón o 2 cdas 🍷 de vinagre de manzana 🍷 - efecto leudante en preparaci3n (el vinagre además neutraliza el sabor a huevo 🍷 )
- . Opcional : hacerlo dulce y usar Stevia en reemplazo de la sal

★ INFO NUTRICIONAL: rinde 4 porciones de 2 rebanada

- . 110 calorías
- . 8 gmd proteína
- . 4 Gms Carbs net
- . 5,2 Gms grasa

### PASO A PASO:

🍷 Batis las claras a nieve, sumas el coco rallado o maicena o alguno de los reemplazos . Ahora añadís sal y condimentos. Integras el bicarbonato con el medio ácido que prefieras yo

Vinagre de manzana 🍷 que además ayuda a neutralizar el gusto a huevo.

🍷 Sumas las 3 YEMAS e integras con movimientos envolventes (fundamental) para que no se bajen las claras.

🍷 Llevas a cocción en molde que selecciones : usas papel manteca, o de silicona o engrasas previamente para que no se pegue

✓ Usamos molde de 25x15

🕒 Cocción en horno eléctrico o a gas ⚡ a 165 grados x 30 minutos

### 🍷 EXTRA TIP:

🔥 UNA VEZ QUE ESTÁ COCIDO; EL SECRETO ES DEJARLO ENFRIAR COMPLETAMENTE DENTRO DEL HORNO Y CORTAR UNA VEZ QUE SE ENFRÍO





MAYONESA DE ZANAHORIA  
& CRACKERS CERØ HARILLA

verigood\_ 🥕🥒 **MAYONESA DE ZANAHORIA & CRACKERS** 🌟🍅 sin conservantes y es muuuy fácil de hacer con simples ingredientes 📌 te detallo **RECETA DE LAS CRACKERS CERO HARINA COMENTARIO 1)** Temporada de picadas inaugurada 🍷

QUIERO"!! Y RECIBI DE 📖 **LA GUIA DE RECETAS DE UNTABLES Y ADEREZOS SALUDABLES** 🥑🥚🍞

★ **INGREDIENTES:**

- . 2 zanahorias 🥕 grandes cocidas
- . Jugo de 1 limon 🍋
- . 3 🥄 de aceite de oliva 🫒
- . Romero fresco
- . Sal y condimentos 🧂 🌿 : usamos cúrcuma pimentón tomillo

★ **PASO A PASO :**

Las zanahorias 🥕 ya cocidas los integras con el resto de ingredientes y procesas.

Cómo toque final una hojita de menta y un hilo de oliva 🫒

Conservas en frasco o tupper hermético preferentemente de vidrio por 3 a 5 días

Si las haces me contas espero fotitos ❤️❤️❤️

Recorda que cada organismo es único y no en todos se logra el mismo efecto nada mejor que un plan personalizado para tus requerimientos según tu meta 🏠 y lograr acompañar con buenos hábitos de alimentación 🥑 y ejercicio 🏃



verigood\_ 🍷 **NIDITOS QUE NO TE INFLAMAN** : de zucchini y zanahoria 🍷🥕🌶️🍋 una idea 🍷 para sumar más vegetales a tus comidas! **SÚPER PROTEICA Y CON GRAN APORTE DE FIBRA** Además de deliciosa ! Antes una invitación **EBOOK DE RECETAS 📖 ANTIINFLAMATORIAS EN BIO 🍷🌿 PONE "ME SUMO" para UNIRTE A NUESTRO RESETNatural : GUIA DE MEJORA DE HABITOS - Comunidad Saludable: Un Dia La Vez**

🌟 **INGREDIENTES** : para 2 nidos o 3 nidos

- . 1 zucchini
- . 1 zanahoria 🥕
- . Condimentos y aceite de oliva 🍷
- . 1 huevo x nido 🍷

🌟 **PASO A PASO:**

- . Con ayuda de un pela papas haces tiras de zucchini y/o zanahoria 🥕
- . Condimentos al gusto y sumas 1 cda aceite de oliva 🍷
- . Dejas en reposo unos 15'@la verdura se "ablanda " por efecto de la sal y aceite.
- . Armas una corona 🍷 y vas acomodando en una placa y Sumas un huevo en cada nido 🍷
- . Precautando el@horno llevas a cocción a 150\*
- . En 15' los Tenes listos bien doraditos vamos a servir con una riquísima ensalada 🍷 o cómo guarnición de@tu proteína pollo carne pescado huevos **VAMOS CON LOS TIPS** 🍷

Te gusto ? Es súper fácil **TIPS QUE AYUDAN** 🍷

🌟 Con la misma base podes hacer tiras del vegetal que quieras : papas 🍷 zapallo o lo que tengas zapallito berenjena 🍷

🌟 cocción sobre placa para que dore

🌟 para el relleno fijate de sumar proteína siempre como pollo huevo pescado



verigood\_ 🌿 El orégano 🌿 es una potente planta con virtudes anti bacterianas, antisépticas y antifúngicas.

🌿 Sus principales **Beneficios** :

🌿 Por su contenido en carvacrol es un antibiótico natural. Ayuda a luchar contra hongos, bacterias y parásitos.

🌿 Propiedades antiinflamatorias, aliviando dolores musculares y articulares.

🌿 Actúa de manera positiva en el sistema nervioso y ayuda a regular el estado de ánimo y a disminuir el estrés.

🌿 Ayuda a combatir infecciones y ayuda a reforzar el sistema inmunológico.

🌿 Ayuda a combatir la Candidiasis

🌿 Calma el picor provocado por picaduras de insectos

🌿 Actúa como analgésico en contracturas y baja la inflamación articular

🌿 **VAS A NECESITAR:** para obtener 50 ml de aceite de orégano. Mientras mejor sea la calidad de los ingredientes mejor será el resultado del producto final.

. 25 gms de orégano 🌿

. 150 ml de aceite de oliva 🌿 virgen extra mejor o el que tengas (aproximadamente)

. Una cancelolita o hervidor

. Colador y gotero

🌿 **PASO A PASO:** pones agua 💧 en la cacerolita por la mitad. Luego el orégano 🌿 junto con el aceite hasta cubrir en un recipiente que resista el calor y llevas al fuego 🔥 bajito a baño María por 1/2 horita.

Cuidas que no se acabe el agua y que no hierva el aceite.

🌿 **Tip**

Vas a ver que se siente un aroma increíble. Dejas enfriar, colas y conservas en un gotero oscuro en lugar seco para que no pierda sus propiedades. Sigue vigente hasta por 6 meses.

🌿 **USO:**

**Diario** : por boca de 3 a 5 gotitas en cualquier momento del día opcional diluidas en un poco de 💧 **USOS ESPECIFICOS EN COMENTARIO 1)**

Uso tópico aplicar para dolores musculares articularse como aceite vehicular

**MAS INFO EN BIO** 🍷🌿 :

🌿 Guía de recetas súper fáciles 🍋🍌🍓

🌿 Rutinas de ejercicio 🏃‍♀️

🌿 Análisis de composición corporal

siempre aclaramos que no somos nutricionistas ni médicos! la info 📄 compartida es parte de lo que aprendemos en nuestra comunidad "Un día a la vez" que cuenta con profesionales y nutricionistas que crean, avalan y respaldan la información compartida! Te interesa conocer sobre más hierbas 🌿 medicinales y beneficios



verigoood\_ 🍌 MUFFINS DE COCO : tenes que probar esta receta súper rendidora y llevar tus desayunos o meriendas a otro nivel! 🌟🌟🌟 **PLANRESETNatural** : "ME SUMO" - Comunidad Saludable un día a la Vez logra resultados con Hábitos y sin dietas !

⚡ **SIN HARINA REFINADA**

⚡ **SIN AZUCAR**

⚡ **SIN LACTEOS**

🌟 **EBOOKS DE RECETAS EN BIO O PONE "QUIERO Muffin" PARA RECIBIR ACCESO A LA GUIA SIN GLUTEN** 🍌🍌🍌🍰  
📖 **DE** 📖

🌟 **INGREDIENTES:** para 8 🍌

. 3 huevos

. 2 🍌 de Stevia

. 3 cdas de aceite de coco 🍌 u oliva 🍌

. 60 gms de coco 🍌 rallado @frutos\_secos\_online harina de coco, almendras, nuez o use girasol 🍌 (tostas la semillas dejas enfriar procesas y listo tu harina !)

🌟 **PASO A PASO:**

. En un bowl batis los huevos y sumas la Stevia batis enérgicamente unos minutos es clave para el efecto @leudado" en preparación sin gluten.

. El aceite de tu elección - reemplazo1 yogurt

. Luego integras el coco rallado o harina yo use e integras todo y añadís los toppings que quieras mientras Precalentas horno

. Ahora pones la@masa en molde budinera 20 x11 o en moldes individuales de muffin acá hicimos eso

. Cocción 180 grados por 20 a 25 minutos; use horno ⚡ puede ser horno a baño María o microondas tb

. Lo más importante pone el agua para el 🍌 a compartir y comer sin culpas estas tortitas del bieen y para el tupper de tu niño o para vos llevarte al trabajo tb

🌟 **MACROS** : cada Muffin / rinde 8 porciones (o muffins)

105 calorías

.5g de carbohidratos

.4g de proteína

.8g de grasa saludable



verigood\_ 🧈 **Ghee / Oro Líquido para Nuestra microbiota** 🔥 Cuando conozcas los **BENEFICIOS** te embarcarás en la aventura de preparar tu propio Ghee con estos sencillos pasos. ¿Qué es? Es un tipo de manteca clarificada proveniente de la cultura Ayurveda reconocido por sus grandes aportes a la salud. Es perfecto para las cociones a alta temperatura y para repostería es un hit 🍷❤️ Lo que hacemos en este proceso es eliminar las proteínas y azúcares de la leche para que solo quede la grasa! favoritos **RECETAS DE ANTIINFLAMATORIAS PONE "YO QUIERO" "ME SUMO"** y unite **RESETNatural** 🌿 y 🍷 **PERSONAL**

🔥 **PORQUE SUMAR GHEE A TU COCINA:**

- 🌱 **Ideal para cocinar** : soporta temperaturas por encima de los 250°C, perfecta para freír o saltear.
- 🌱 **Nutritivo** : rico en ácidos omega-3, vitaminas liposolubles y antioxidantes.
- 🌱 **Facil Digestion**: Para aquellas personas intolerantes a la lactosa será más digestivo ya que desaparecen los componentes lácteos.
- 🌱 **Durabilidad**: hasta 12 meses en la heladera 6-8 meses a temperatura ambiente en un recipiente hermético.

🔥 **PORQUE SUMAR GHEE A TU COCINA:**

- 🌱 **Ideal para cocinar** : soporta temperaturas por encima de los 250°C, perfecta para freír o saltear.
- 🌱 **Nutritivo** : rico en ácidos omega-3, vitaminas liposolubles y antioxidantes.
- 🌱 **Facil Digestion**: Para aquellas personas intolerantes a la lactosa será más digestivo ya que desaparecen los componentes lácteos.
- 🌱 **Durabilidad**: hasta 12 meses en la heladera 6-8 meses a temperatura ambiente en un recipiente hermético.

🔥 **ELABORACION PASO A PASO :**

- 1 SOLO INGREDIENTE:** 2 panes de manteca de 200 gramos o la cantidad que deseas preparar **SIN SAL** ideal : Marca Día, Tonadita, Primer premio
- 🔪 Corta 2 barras de manteca de 200 gramos idealmente sin sal y es manteca de vaca 🐄 **NO** margarina que es vegetal
  - 🍲 Coloca los trozos en una olla o sartén con doble fondo y deja que la manteca se derrita a fuego medio.
  - 🧈 Cuando la manteca comience a brillar, baja el fuego y dejala cocinar a fuego lento. Observa cómo se forma una espuma en la superficie; ¡no te preocupes, es completamente normal!
  - 🔪 Vas a retirar cuidadosamente la espuma con una cuchara. Tiempo ⌚ total de elaboración unos 15 minutos
  - 🍷 Cola el líquido para separar los residuos no deseados del fondo.
  - 🔥 Una vez que tenes el Ghee filtrado, espera a que alcance la temperatura ambiente.
  - 🍷 Guárdalo en la heladera hasta que adquiera una consistencia sólida.
  - 🍷 y Listo! un toque mágico a tus recetas



# 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

## *Cero Harinas*

### INGREDIENTES : MOLDE 15x10

- . 6 Claras de huevo 🥚
- . 3 Yemas de huevo 🥚 OPCIONAL
- . 50 g de coco 🥥 rallado (puede requerir más si usas las yemas o tu aceite no es pastoso como el mío )
- . 2 🥄 de aceite de coco 🥥 o de oliva 🫒
- . 1 🥄 polvo de hornear
- . 2 cdas 🥄 de Stevia o endulzante
- . Opcional : hacerlo salado usar . Sal 🧂 y condimentos al gusto en reemplazo Stevia

### PASO A PASO:

👉 Separas las claras de las yemas. Se integran Directo en la licuadora, con la mini pymer o procesador

👉 Sumas en el vaso de tu elección las claras de huevo, el coco 🥥 rallado y el aceite. Sumas la Stevia y licúas. Añadís el polvo de hornear y si deseas 2 a 3 yemas terminas de licuar. Si te queda líquido lee la aclaración en ingredientes respecto al aceite y puede requerir más coco 🥥 en tu caso.

👉 Llevas a cocción en molde que selecciones : usas papel manteca, o de silicona o engrasas previamente para que no se pegue

✓ Usamos molde de 15x10

🕒 Cocción en horno eléctrico ⚡ a 150 grados x 25 a 30 minutos

👉 **EXTRA TIP:**

🔥 UNA VEZ QUE ESTÁ COCIDO; EL SECRETO ES DEJARLO ENFRIAR COMPLETAMENTE DENTRO DEL HORNO Y CORTAR UNA VEZ QUE SE ENFRÍO ! APTO KETO - CELIACOS - DIABETICOS Y PROTOCOLO 5x5 DR LUDWING JOHNSON 🥕



# BEBIDA VEGETAL Casera

verigoodlife\_ 🥥🥛 **LECHE DE COCO** : bebida vegetal casera lista en 1' y muchos beneficios. La compras o la preparas en casa?

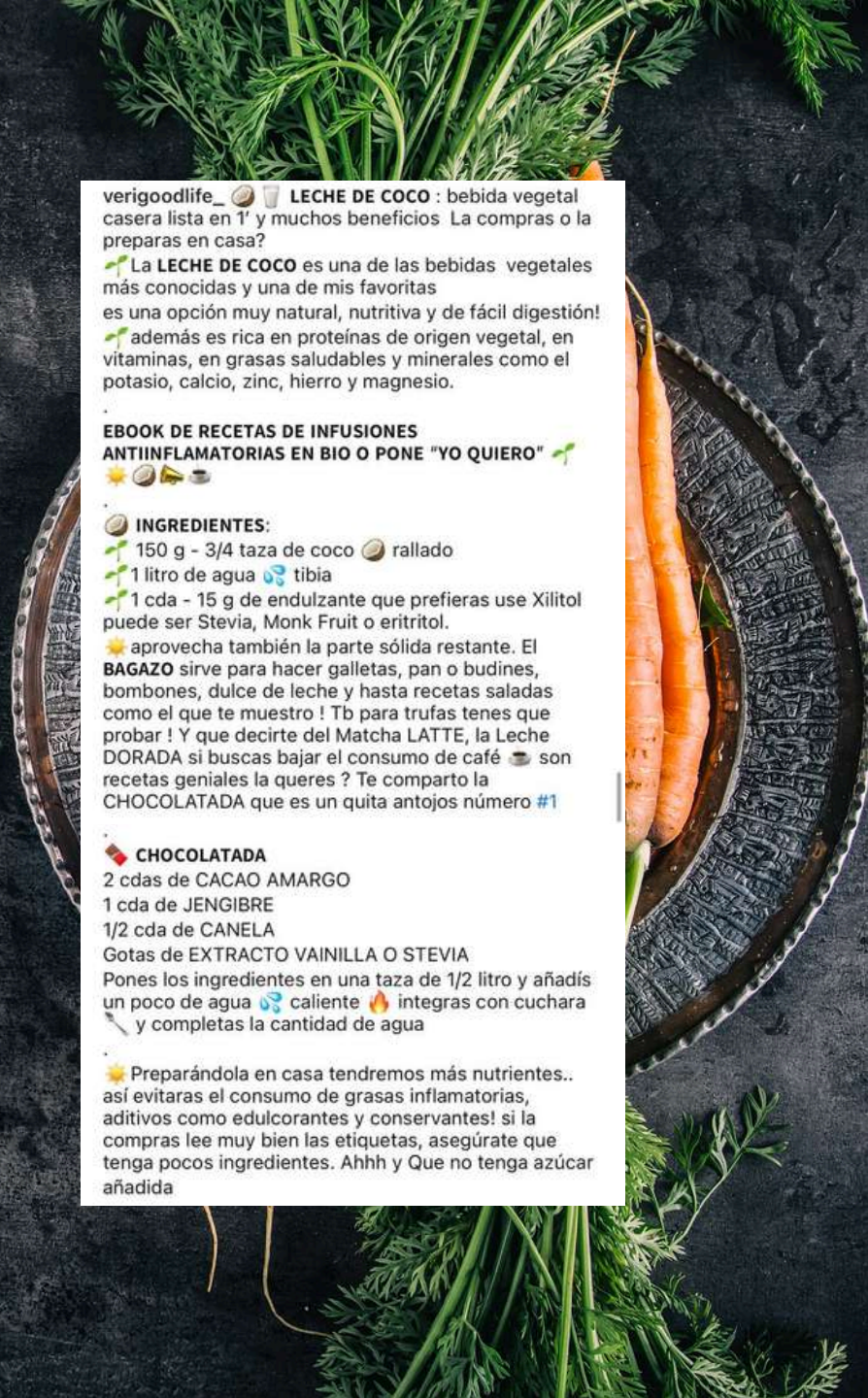
🌱 La **LECHE DE COCO** es una de las bebidas vegetales más conocidas y una de mis favoritas es una opción muy natural, nutritiva y de fácil digestión!  
🌱 además es rica en proteínas de origen vegetal, en vitaminas, en grasas saludables y minerales como el potasio, calcio, zinc, hierro y magnesio.

**EBOOK DE RECETAS DE INFUSIONES ANTIINFLAMATORIAS EN BIO O PONE "YO QUIERO"** 🌱  
🌞🥥🥛🥛

🥥 **INGREDIENTES:**  
🌱 150 g - 3/4 taza de coco 🥥 rallado  
🌱 1 litro de agua 🌊 tibia  
🌱 1 cda - 15 g de endulzante que prefieras use Xilitol puede ser Stevia, Monk Fruit o eritritol.  
🌞 aprovecha también la parte sólida restante. El **BAGAZO** sirve para hacer galletas, pan o budines, bombones, dulce de leche y hasta recetas saladas como el que te muestro ! Tb para trufas tenes que probar ! Y que decirte del Matcha LATTE, la Leche DORADA si buscas bajar el consumo de café ☕ son recetas geniales la quieres ? Te comparto la **CHOCOLATADA** que es un quita antojos número #1

🍫 **CHOCOLATADA**  
2 cdas de CACAO AMARGO  
1 cda de JENGIBRE  
1/2 cda de CANELA  
Gotas de EXTRACTO VAINILLA O STEVIA  
Pones los ingredientes en una taza de 1/2 litro y añadís un poco de agua 🌊 caliente 🔥 integras con cuchara y completas la cantidad de agua

🌞 Preparándola en casa tendremos más nutrientes.. así evitaras el consumo de grasas inflamatorias, aditivos como edulcorantes y conservantes! si la compras lee muy bien las etiquetas, asegúrate que tenga pocos ingredientes. Ahhh y Que no tenga azúcar añadida







## PANES DE ZANAHORIA

*Apto Diabéticos*

*Celiacos y Protocolo 5x5* 🥕

**FIN DE SEMANA**

verigoodlife\_ 🥕🥕🥕 **PANCITOS DE ZANAHORIA - LIBRES DE HARINAS Y SUPER EXPRESS** 🍷🔥 LEE el secreto para que salgan así de esponjosos ! Para un sanguchito 🥕 Keto, para comer con tus dips favoritos en picadas 🍷🍷 para acompañar tus comidas y pasar el pancito por el plato 🥕 se puede tostar vuelta y vuelta en una sartencita 🍷 Apto diabéticos, celiacos y protocolo 5x5 del jugo de 🥕 del Dr Ludwing Johnson. Hicimos el protocolo si te interesa más info déjame saber

**EBOOK DE RECETAS DE 🍷 PANES SALUDABLES EN BIO O PONE "YO QUIERO" 🌱 PONE "ME SUMO"**

### INGREDIENTES :

- . 3 huevos 🍷 @frescomercados
- . 1 taza de zanahoria 🥕 rallada finita 2 medianas o 1 grande
- . 80 g - 6 cucharas 🍷 aprox de harina de coco 🍷 o la de tu elección. - almendras / girasol /
- . Sal 🍷 y condimentos al gusto usamos cúrcuma pimienta
- . 1 🍷 bicarbonato de sodio + medio ácido : jugo de 1/2 limón o 2 cdas 🍷 de vinagre de manzana 🍷 - efecto leudante en preparaciósinn(el vinagre además neutraliza el sabor a huevo 🍷 )
- . Opcional : hacerlo dulce y usar Stevia en reemplazo de la sal

🌟 **INFO NUTRICIONAL:** rinde 3 porciones. Cada pan

- . 110 calorías
- . 8 gmd proteína
- . 4 Gms Carbs net
- . 5,2 Gms grasa

### PASO A PASO:

🍷 En un bowl integras los huevos con la zanahoria rallada finita y añadís la harina de tu elección. Sumas el bicarbonato + medio ácido vinagre o jugo de limón o usa polvo de hornear.

🍷 Sumas la sal y condimentos use pimienta y cúrcuma e integras con procesador, licuadora o tenedor. Fíjate la consistencia en el video.

🍷 Llevas a cocción dándole la forma en horno, sartén o en molde que selecciones : usas papel manteca, o de silicona o engrasas previamente para que no se pegue si lo haces en molde grande. Sugerencia 20x11.

🕒 Cocción en sartén 🔍 por 15 minutos fuego corona vuelta y vuelta ! 🔥



## TORTITAS SIN HARINA

DESAYUNO O MERIENDA

Antiinflamatoria

ESTA IDEA DE

### ★ INGREDIENTES:

- . 2 huevos 🥚
- . 1 plátano 🍌 (no es banana 🍌 si usaras en reemplazo lee las sugerencias en paso a paso )
- . OPCIONAL : topping 1 cda de coco rallado 🥥
- . 2 🍴 Esencia de vainilla + canela y/o Stevia

### ★ PASO A PASO:

- . En el mismo vaso del procesador / licuadora o mini pymer sumas el plátano maduro (si es banana quizás la masa requerirá 1 o 2 cdas d ejemplo de coco rallado o harina de 🥥)+ 2 huevos. No use endulzante. Si integras a mano batís los huevos y suma
- . Integras / procesas hasta dar una consistencia homogénea
- . Sumas La preparación 🥘 a la wafflera precalentada o :
- . En sartén antiadherente 🍳 sumas la masa Tapas y cocinas unos 10' a fuego bien bajito. Podes hacerlas en freidora de aire tiempo según potencia.
- . Un aroma increíble vas viendo si están pero te lleva unos minutos
- . 👁️ Esperas que se enfrien
- . Sumas tus toppings : kiwi 🥝 pero el de tu elección , y disfrutas con un rico mate 🍵 podes freezezar porcionadas 🍷👍

### ★ INFO NUTRICIONAL: todas las tortitas / waffles

- . 312 calorías
- . 21 g Gms proteína
- . 28 g Carbs net
- . 14 g grasa



# CHUCRUT

## CUIDA TU SEGUNDO

TU SEGUNDO CEREBRO

COMUNIDAD SALUDABLE  
UN DÍA A LA VEZ

verigooodlife\_ 🍷 **CHUCRUT** : hoy aprendemos a prepararlo. Cargado de microorganismos buenos para alimentar y cuidar nuestra flora intestinal! Casero, libre de conservantes, MUY ECONÓMICO, fácil de preparar el repollo o col fermentada maravillosa, rica en vitamina C y probióticos que ayudan a nuestro intestino a sanar. El único secreto para hacerlo es **PACIENCIA**.

Se convertirá en un básico para acompañar tus ensaladas 🥗, tus tostadas con huevos impresionables en wraps y sándwiches 🥪 o acompañar tus platos favoritos **EBOOK DE RECETAS DE 🍷 FERMENTADOS EN BIO O PONE "YO QUIERO" 🌱 PONE "ME SUMO" y unite RESETNatural: ENTRENAMIENTO ONLINE+ 🍷 21 días de JUGOS DEPURATIVOS 🍊 y guía de nutrición SIN AZUCAR Y SIN HARINAS REFINADAS**

### ★ INGREDIENTES:

- \* 1 repollo / col blanca o morada
- \* 1/2 manzana (opcional)
- \* 1 cda generosa de sal marina - 18 a 20 g
- \* Frascos esterilizados con buena tapa

### ★ PASO A PASO :

- . Sanitiza tu repollo, cortalo en una juliana muy finita (se puede picar o rallar, pero me gusta mucho más la textura con el cuchillo), ponela en un bowl. Reserva
- . Ralla y añadí la manzana.
- . Suma la sal y, con las manos, masajea apretando durante 10-15 min. Tiene que salir líquido, si no es así, sigue masajeando hasta obtenerlo. Quizá te tarde menos.
- . Rellena el frasco apretando muy bien, sin que quede espacio (es importante pensar al máximo). Deja un poco de espacio al final y tapas.
- . Tiene que quedar cubierto de su propio líquido.
- Guárdalo en un lugar seco y oscuro, a los 8 a 10 días estará listo ✓ pero puedes esperar más tiempo 🕒 (dependerá de como te guste de ácido)
- Es así de sencillo, eso si, una vez abierto, tenes que mantenerlo en la heladera / nevera , donde se conservara durante varias semanas



🌟 **INGREDIENTES** : + de 40 g de proteína toda la pizza muy pocas calorías !

.1 zucchini o calabacín o puede ser otra verdura como zapallito o zanahoria 🥕

. 3 huevos 🥚

. Condimentos al gusto : sal pimienta y especias 🌿

. 3 cdas de levadura nutricional OPCIONAL reemplaza por harina de garbanzos o arvejas o quinoa o sarraceno solo si deseas sino sale igual !

TOPPINGS

. Salsa de tomate 🍅

. Queso 🧀

. Espinacas o rucula lo que gustes

. Champignpnes 🍄

. Lo que quieras sumar

🌟 **PASO A PASO**

🌱 En un bowl rallas el zucchini - calabacín así en crudo y le quitas el excedente de agua con una bolsita de filtrado o un paño o trapito limpia.

🌱 Ahora batís 3 huevos, condimentos al gusto use sal jengibre y cúrcuma + pizca de pimienta y añadís el zucchini rallado

🌱 + , 3 cucharas de levadura nutricional opcional (levadura de cerveza - aporta proteína de origen vegetal y vitaminas ) reemplazo harina de garbanzos o arvejas podría ser

🌱 Podes condimentar y procesar hasta lograr una masa homogénea o integrar directo con el tenedor fue mi opción y Llevas a cocción por 15 a 20 minutos aproximadamente en horno precalentado 180 grados o freidora de aire; en sartén tb sale bien !! Le das la forma que más te guste redonda o cuadrada te ayudas con un papel de cocina o engrasa con un poquito de oliva la asadera para que no se pegue

🌱 Súnamos queso 🧀 en hebras o el que gustes y dejas dorar - gratinar

🌱 añadí los toppings que te gusten más : espinacas y usa especias y lo que te guste más o nueces 🥜 y tomate 🍅 natural unos champiñones 🍄 le queda genial



APTO DIABÉTICOS / CELIACOS  
Y PARA EL PROTOCOLO 5x5

# PAN CERO HARINA Chocolatoso

**PAN CHOCOLATOSO**  
**LIBRE DE**

verigood\_ 🍌🍌🍌 **PAN CHOCOLATOSO : LIBRE DE HARINAS Y SUPER PROTEICO** 🔥🔥 LEE el secreto para que salga así ! Si estás llevando adelante una alimentación antiinflamatoria 🍌 sin gluten o si te gustaría llevar adelante el protocolo 5x5 del Dr Ludwig Jhonson. Apto diabéticos. Para acompañar unos ricos 🍌 paga un desayuno o merienda te regalo mi blend de mate **DIGESTIVO** en COMENTARIO1, se puede tostar vuelta y vuelta en una sartencita 🍌🍌🍌🍌 **RESET : 21 días de JUGOS DEPURATIVOS y guía de nutrición SIN AZUCAR Y SIN HARINAS REFINADAS +!**  
**ENTRENAMIENTO GUIADO - PONE "ME SUMO"**

🔗 **EBOOK DE RECETAS DE 🍌 EN BIO O PONE "QUIERO PAN"** 🍌🍌🍌🍌🍌🍌 **DESCARGABLE EN TU CELU 📱 O COMPU**

**INGREDIENTES :** MOLDE 18x11

- . 1 plátano 🍌 maduro o 2 bananas 🍌 ( los plátanos no son bananas - podes lo que tengas)
- . 3 huevo 🍳
- . 2 🍴 de aceite de coco 🍌 u oliva
- . 50 g Coco o harina de coco 🍌 o la que quieras
- . 50 g cacao amargo (reemplazo harina de algarroba es opción )
- . 1 cdita de té de bicarbonato + jugo de 1/2 limón
- . Opcional : hacerlo dulce usar . Stevia fruto del monje o extracto de vainilla le queda genial yo no use para mí la banana 🍌 es suficiente

## PASO A PASO:

- 📌 Pelas y cortas el o los plátanos/ bananas. Se integran Directo en la licuadora, con la mini pymer o procesador junto con los huevos 🍳
- 🍴 Añadis el aceite x 2 🍴 y el coco 🍌 + el cacao y licúas.
- Añadis el bicarbonato de sodio con el jugo de 1/2 limón y terminas de procesar.
- 📌 Llevas a cocción en molde que selecciones : usas papel manteca, o de silicona o engrasas previamente para que no se pegue
- ✅ Usamos molde de 18x11
- 🕒 Cocción en horno eléctrico ⚡ a 180 grados x 20 a 30 minutos
- 📌 **EXTRA TIPS:**
- 🔥 **UNA VEZ QUE ESTÁ COCIDO; EL SECRETO ES DEJARLO ENFRIAR COMPLETAMENTE DENTRO DEL HORNO Y CORTAR UNA VEZ QUE SE ENFRÍO ! APTO CELIACOS - DIABÉTICOS Y PROTOCOLO 5x5 DR LUDWIG JOHNSON** 🍌



# 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**

