



Recetario

*By Veri Good*

# ANTIINFLAMMATORIO





## Que significa Antiinflamatorio?

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 nuestra comunidad saludable "Un día a la Vez", en donde llevaremos una guía de alimentación basado en recetas **ANTIINFLAMATORIAS** ★*

*Tener de aliadas simples recetas 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...*





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



TOCANDO LA FOTO  
TE LLEVA AL REEL

EL ARTE DE  
DES - AYUNAR  
VERSIÓN ANTIINFLAMATORIA

#### ★ INGREDIENTES:

- . 2 huevos 🥚
- . 1 🥄 de Stevia
- . 1 zanahoria 🥕 rallada finita
- . 1 cdita de extracto o esencia de vainilla
- . 3 🥄 de harina de nuez 🌰 o la de tu preferencia - 50 g aprox
- . 2 🥄 de coco 🥥 rallado - 30 g aprox
- . 15 g de nueces o mix de frutos secos y / o semillas picadas

**TOPPING:** 2 cdas de yogurt natural con una medida de proteína de vainilla + nueces picadas y ralladura de limón o lima

#### ★ PASO A PASO

- . En un Bowl batís 2 huevos 🥚 enérgicamente y sumas la Stevia y el extracto de vainilla y la zanahoria 🥕 rallada finita y sumas la canela si te gusta
- . Añadís tamizando la harina de nuez 🌰 o almendras y el coco 🥥 rallado o la harina de tu preferencia.
- . Por último cantidad generosa de 🌰 nueces picadas le da esa crocancia y sabor único.
- . Listo a cocción en sartén antiadherente sale genial fuego 🔥 corona bien bajo por unos 10 a 15 minutos la di vuelva en mitad de cocción.
- . Dejas enfriar, cortas y disfrutas con el topping de tu preferencia ❤️💪 Con mate 🍵 o con una infusión. Perfecto desayuno y/o merienda

★ **MACROS :** rinde 2 porciones generosas

#### Por PORCION

- . 340 calorías
- . 14,5 gms de carbohidratos netos
- . 18 gms de grasa
- . 15 gms de proteína
- . 10 gms de fibra



# Queso Untable CASERO

verigood\_ 🍷 **QUESO UNTABLE** : Queso vegetal 🌱 delicioso a base de pipas de girasol, es muy sencillo de hacer y te aseguro que queda con un sabor y textura espectacular 🙌🍴❤️😊 para untarlo con 🍞🍞 pan tostado, viste lo que es el pan libre de haría totalmente un 🔥 y compartimos la preparación. Para sumar como dip a tus picadas saludables y comer con verduras crudas, como zanahoria o pepino 🥕🥒

## ★ INGREDIENTES:

- .200 g de pipa de girasol 🌻
- . Jugo de 1 limón 🍋
- . 2 cdas de vinagre manzana 🍏 sin pausterizar
- . 1 vaso de agua 💧 200 ml
- .1 cda de maicena
- . 1 🍴🍴 de levadura nutricional (OPCIONAL + SABOR Y PROTEÍNA)
- . Pizca sal si quieres y 1 🍴 aceite de oliva 🫒

## ★ PASO A PASO :

- .Para empezar, remoja las pipas de girasol en agua durante un par de horas
- .Pasado el tiempo, escurrirlas y ponerlas en la licuadora o procesadora junto con el resto de ingredientes.
- .licuar todo muy bien, hasta que no queden grumos.
- . pásalo a una Ollita y cocina unos minutos hasta que notes que espese.
- .Después serví en un tupper o en un recipiente con papel film o de silicona
- . Cubrilo para que no forme costra en la parte superior y reserva en la heladera por 12 horas y listo ✓



**IDEA 1 DE 5  
VIANDAS VIAJERAS  
ROLL  
SIN HARINA**

**ROLL DE VEGETALES**

★ **INGREDIENTES** : debajo varios TIPS

- . 3/4 taza de 🥦 rallado unos 10 arbolitos
- . 2 huevos 🥚
- . 1/2 🥄 polvo de hornear
- . 1 🥄 semillas de chíá activada
- . 2 🥄 queso en hebras
- . Condimentos y sal

**RELLENO:**

- QUESO 🧀
- ESPINACA 🥬
- TOMATE 🍅
- POLLO lo que quieras ! 🍗

★ **PASO A PASO:**

- . En un Bowl integras 2 huevos el brócoli 🥦 cocido y rallado con los condimentos, chíá activada previo molienda y luego remojo x 15 minutos y polvo de hornear.
- . Sumas el queso 🧀 en hebras e integras
- . Pre calentando el @horno vas a estirar las "masa" sobre una placa previamente engrasada. Prolijamente
- . En 15' lo tenes listo podes rellenar con lo que gustes aca queso crema , espinaca tomate y pollo cortas y servir con una riquísima ensalada 🥗 o tupper y te lo llevas al trabajo la facu o para donde estés **VAMOS CON LOS TIPS** 🍷

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

- ★ Con la misma base podes hacer el roll con el vegetal que tengas zucchini berenjena 🍆 zanahoria 🥕
- ★ cocción sobre placa para que dore
- ★ no muy finita la masa así podes armar el roll
- ★ para el relleno fijate de sumar proteína siempre como pollo huevo pescado



## 3 INFUSIONES Antiinflamatorias

COMUNIDAD SALUDABLE  
UN DÍA A LA VEZ

verigood\_ 🔥 **INFUSIONES PODEROSAS** 💡 Todas estas infusiones están hechas con **HIERBAS Y ALIMENTOS** 🍀 que apoyan una nutrición **Antiinflamatoria**: por su naturaleza y propiedades además tienen un alto poder **Antioxidante**. Purificadoras y aliadas para apoyar la limpieza de tus órganos filtro (hígado, riñones, intestinos)

💡 **TODAS OPCIONALMENTE PUEDEN ENDULZARSE CON STEVIA O MONK FRUIT IDEALMENTE.** ERITRITOL Y MIEL  
TB \*ON OPC ION

### 🌸 INFUSION 1:

**HIBISCUS O FLOR DE JAMAICA + COLA DE CABALLO** : la flor de jamaica tiene un alto poder desintoxicante y antiinflamatoria y estimula la limpieza de los riñones. Cola de 🐎 alto poder diurético. Poder **DEPURATIVO**.

🍹 1 litro de agua fría + 3 cdas de flores de jamaica y 1 🍴 sopa de cola + Hervir el agua con la cola de caballo y la jamaica. Apagar y dejar reposar.

### 🌿 🍋 INFUSION 2:

**JENGIBRE + PEREJIL Y LIMON** :

🍹 1 litro de agua fría + manojo de perejil + 3 a 4 cm de la raíz de jengibre 🍷 o 1 🍴 y 1/2 limón en gajos 🍋 Hervir el agua junto con el jengibre el perejil 🌿 y medio limón con su piel por 5' luego de llegar a hervor. Apagar y dejar reposar.

### 🍊 🌿 INFUSION 3:

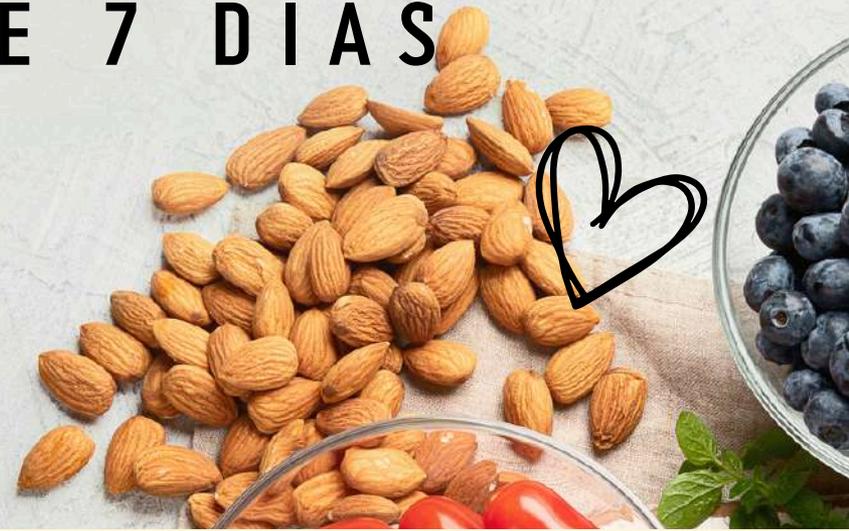
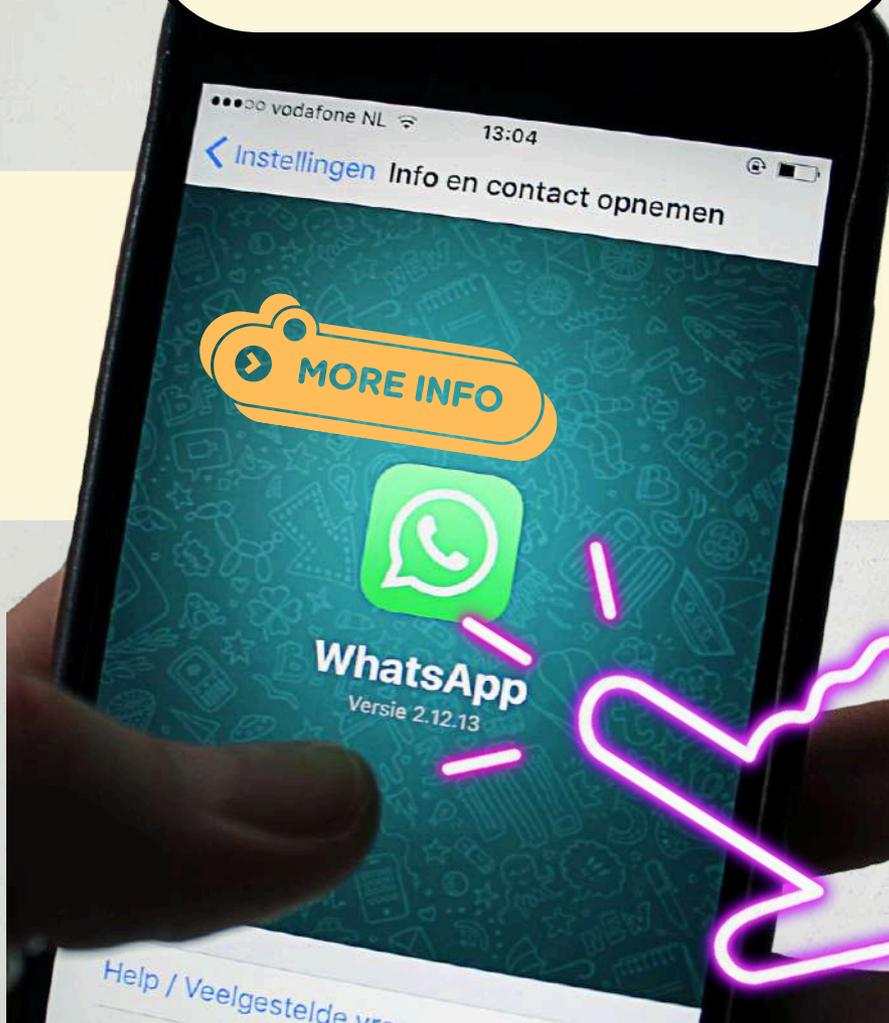
**CURCUMA + CANELA Y PIMIENTA** : antioxidante, antiinflamatoria, antibacteriana. Además la canela tiene efectos diuréticos, desintoxicantes y ayuda a regular glucosa en sangre. Te ayuda a controlar los antojos de dulce.

🍹 1 litro de agua ya caliente + 1 cda de cúrcuma o 5 cm de la raíz + 1/2 cdita de canela o 1 ramita + 1 cdita de pimienta. Calentar agua o bebida vegetal por ejemplo de almendras o coco 🥥 Apagar y agregar cúrcuma y pimienta y dejar reposar. Luego sumamos canela servimos y disfrutamos.

# SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

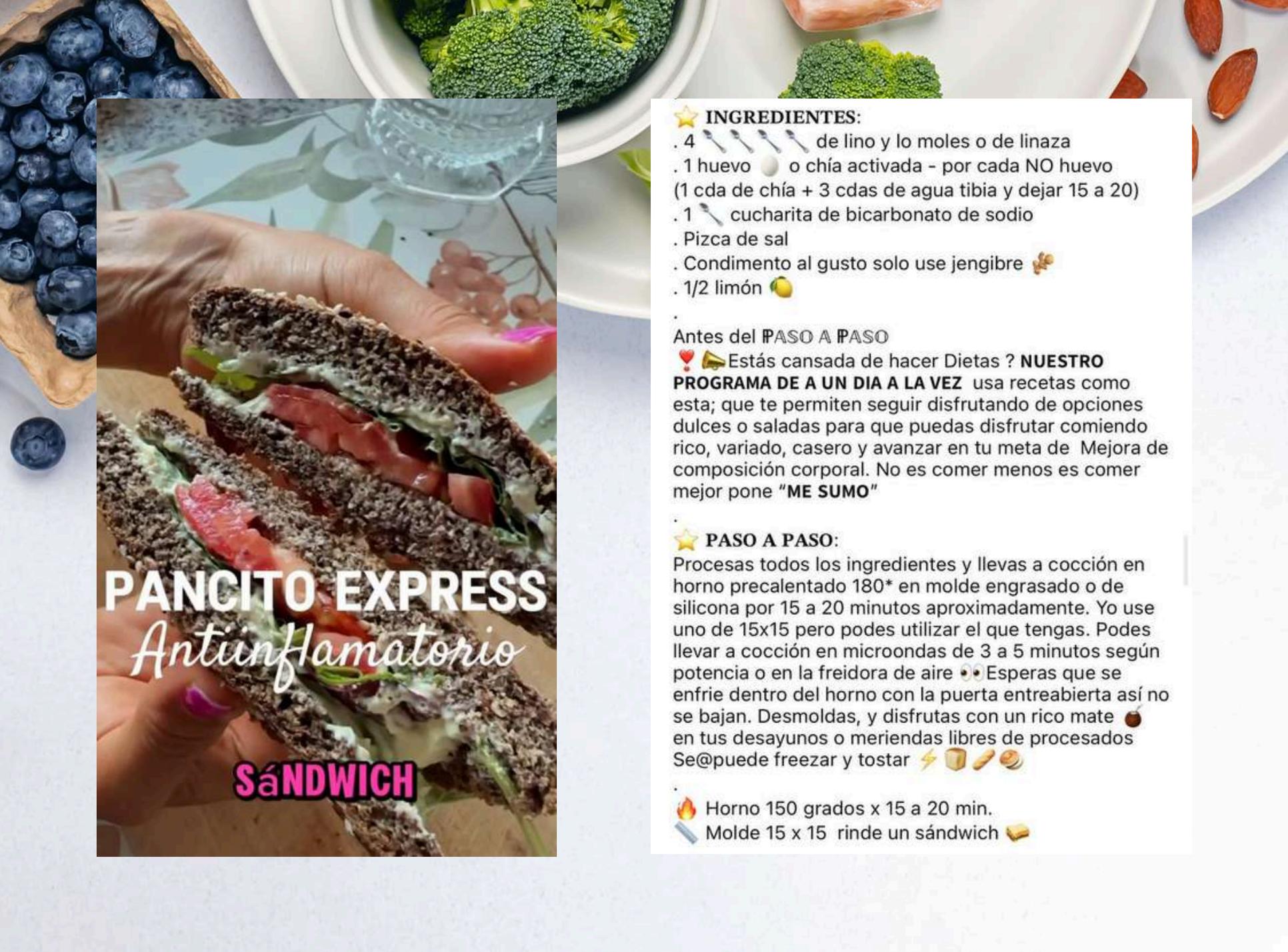
DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA  
HABLARME POR WSP



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





**PANCITO EXPRESS**  
*Antiinflamatorio*

**SáNDWICH**

★ **INGREDIENTES:**

- . 4 🥄🥄🥄🥄 de lino y lo moles o de linaza
- . 1 huevo 🥚 o chía activada - por cada NO huevo (1 cda de chía + 3 cdas de agua tibia y dejar 15 a 20)
- . 1 🥄 cucharita de bicarbonato de sodio
- . Pizca de sal
- . Condimento al gusto solo use jengibre 🌿
- . 1/2 limón 🍋

Antes del **PASO A PASO**

💖📣 Estás cansada de hacer Dietas ? **NUESTRO PROGRAMA DE A UN DIA A LA VEZ** usa recetas como esta; que te permiten seguir disfrutando de opciones dulces o saladas para que puedas disfrutar comiendo rico, variado, casero y avanzar en tu meta de Mejora de composición corporal. No es comer menos es comer mejor pone **"ME SUMO"**

★ **PASO A PASO:**

Procesas todos los ingredientes y llevas a cocción en horno precalentado 180\* en molde engrasado o de silicona por 15 a 20 minutos aproximadamente. Yo use uno de 15x15 pero puedes utilizar el que tengas. Puedes llevar a cocción en microondas de 3 a 5 minutos según potencia o en la freidora de aire 🌀 Esperas que se enfríe dentro del horno con la puerta entreabierta así no se bajan. Desmoldas, y disfrutas con un rico mate 🍷 en tus desayunos o meriendas libres de procesados Se@puede freezear y tostar ⚡🍞🥞🥞

🔥 Horno 150 grados x 15 a 20 min.

🔪 Molde 15 x 15 rinde un sándwich 🍞



## NIDITOS PROTEICOS VERSIÓN ANTIINFLAMATORIA

NIDITOS DE ZUCCHINI Y  
ZANAHORIA

verigoood\_ 🍷 **NIDITOS QUE NO TE INFLAMAN** : de zucchini y zanahoria 🍷 🥕 🌶️ 🥒 una idea 💡 para sumar más vegetales a tus comidas! **SÚPER PROTEICA Y CON GRAN APOORTE DE FIBRA** Además de deliciosa ! Antes una invitación

★ **INGREDIENTES** : para 2 niditos o 3 niditos

- . 1 zucchini
- . 1 zanahoria 🥕
- . Condimentos y aceite de oliva 🫒
- . 1 huevo x nido 🍷
- . 2 cdas de queso 🧀 rallado

Antes del **PASO A PASO**

🍷 🍷 Estás cansada de hacer Dietas ? **NUESTRO PROGRAMA DE A UN DÍA A LA VEZ** usa recetas como esta; que te permiten seguir disfrutando de opciones dulces o saladas para que puedas disfrutar comiendo rico, variado, casero y avanzar en tu meta de Mejora de composición corporal. No es comer menos es comer mejor pone **"ME SUMO"**

★ **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 🍷 y el queso 🧀 en hebras
- . Precalentando 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** 🍷



🌟 **INGREDIENTES** : para 2 sándwiches 🍴

- . 1 zucchini
- . Condimentos : sal y pimienta
- . **RELLENO** al gusto : Pasta de atún - lomos de atún un lata + jugo de 1/2 limón y 1 cda de mostaza / claras de huevo 🍳 y espinacas
- . **TOPPING** : Veganesa rece en comentario 1)

Antes del **PASO A PASO**

💖👉 Estás cansada de hacer Dietas ? **NUESTRO PROGRAMA DE A UN DIA A LA VEZ** usa recetas como esta; que te permiten seguir disfrutando de opciones dulces o saladas para que puedas disfrutar comiendo rico, variado, casero y avanzar en tu meta de Mejora de composición corporal. No es comer menos es comer mejor pone **"ME SUMO"**

🌟 **PASO A PASO:**

- . Cortas el zucchini / calabacín en rodajas de unos 2 cm y vas a dorar vuelta y vuelta en una sartén con condimentos al gusto
- . En 5' Tienes listos los "panes" del sándwich bien doraditos vamos a rellenar yo use una pasta de atún hecha con límites mostaza y jugo de medio limón + claras de huevo 🍳 y espinacas pero con lo que más te guste a vos y tengas a disposición
- . Por encima una salsita (comentario 1) muy simple y pimentón unas semillas le quedan genial y la salsa o topping que más te guste a vos !
- . Los servís con una riquísima ensalada 🥗 o cómo guarnición de otra proteína pollo carne pescado huevos si los rellenas con vegetales que también en opción **VAMOS CON LOS TIPS** 🍴

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

- 🌟 Con la misma base puedes hacer "tapas de sándwich" del vegetal que quieras : batata 🍠 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 o si rellenas de más vegetales suma + como guarnición

Te gustan los ZUCCHINIS ??? Me encantaaaaan



APTO DIABÉTICOS / CELIACOS  
Y PARA EL PROTOCOLO 5x5

# PAN CERO HARINA

## Chocolatoso

### INGREDIENTES : MOLDE 18x11

- . 1 plátano 🍌 maduro o 2 bananas 🍌 ( los plátanos no son bananas - puedes 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 🥚

💜 Añadís el aceite x 2 🥄 y el coco 🥥 + el cacao y licúas.

Añadís 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 TIP:

🔥 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 LUDWING JOHNSON



## NIDITOS DE ARVEJAS -CON TOMATE Y HUEVO-

### INGREDIENTES

- . 1/2 Cebolla 🍅
- . Salsa de tomate 🍅 1/2 taza
- . 120 gms de arvejas o 1 lata o carton de las de conserva 🌱
- . 2 Huevos 🍳 🍳
- . Condimentos al gusto : sal pimienta hierbas 🧂 🌿

### MACROS : toda la receta

- 356 calorías
- .28 g de proteína
- . 9 g de grasa
- . 38g de carbohidratos

### PASO A PASO

- 🌱 reahogas la cebolla 🍅
- 🌱 Podes condimentar y Sumas la salsa 🍅 de tomate por unos minutos aproximadamente en la sartén 🔪 o la olla famosa
- 🌱 sumas las arvejas las más las herví previamente pero puedes usar las de lata en conserva (enjuagalas bien para sacarles el exceso de sodio)
- 🌱 Agregas haciendo dos huecos los Huevitos 🍳 🍳 fuego buen bajito cocina tapado no te olvides de condimentar
- 🌱 según cómo te guste el punto de huevo espera que se cocine ...
- 🌱 te tostar un pancito de moldeee (próximamente RECETASAAA)y disfrutasssss



# MERMELADA

*Antiinflamatoria y  
Antioxidante Natural*

Reacciona con 🍌🍌🍌 para la receta de la **TORTITA PROTEICA** 😍🥰🌱 una microbiota SANA :  
Degrada toxinas. Modula el sistema inmune. Favorece la digestión.

## 🍷 INGREDIENTES:

- . 1 bowl de fruta congelada o no a tu elección elección. 🍓🍓🍓🍓
- . Ralladura o jugo de un cítrico 🍊 limón lima naranja mandarina
- . 2 cucharas 🥄 de semillas de chía o lino
- . 1 ramita de canela 🌿
- . 3 cm de jengibre 🍯 rallado o 1 cdita en polvo
- . Opcional: 2 🥄 de Stevia o eritritol o 3 dátiles 🌴 o 2 🥄 de sopa de pasas de uva para endulzar

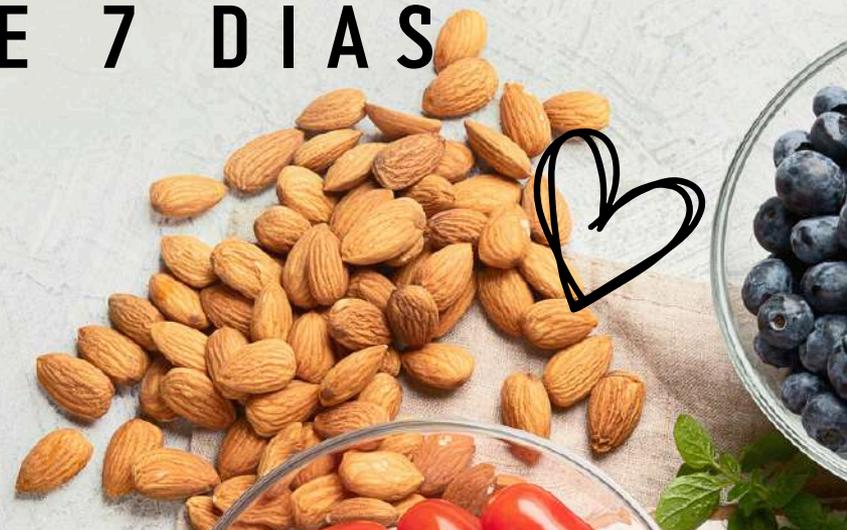
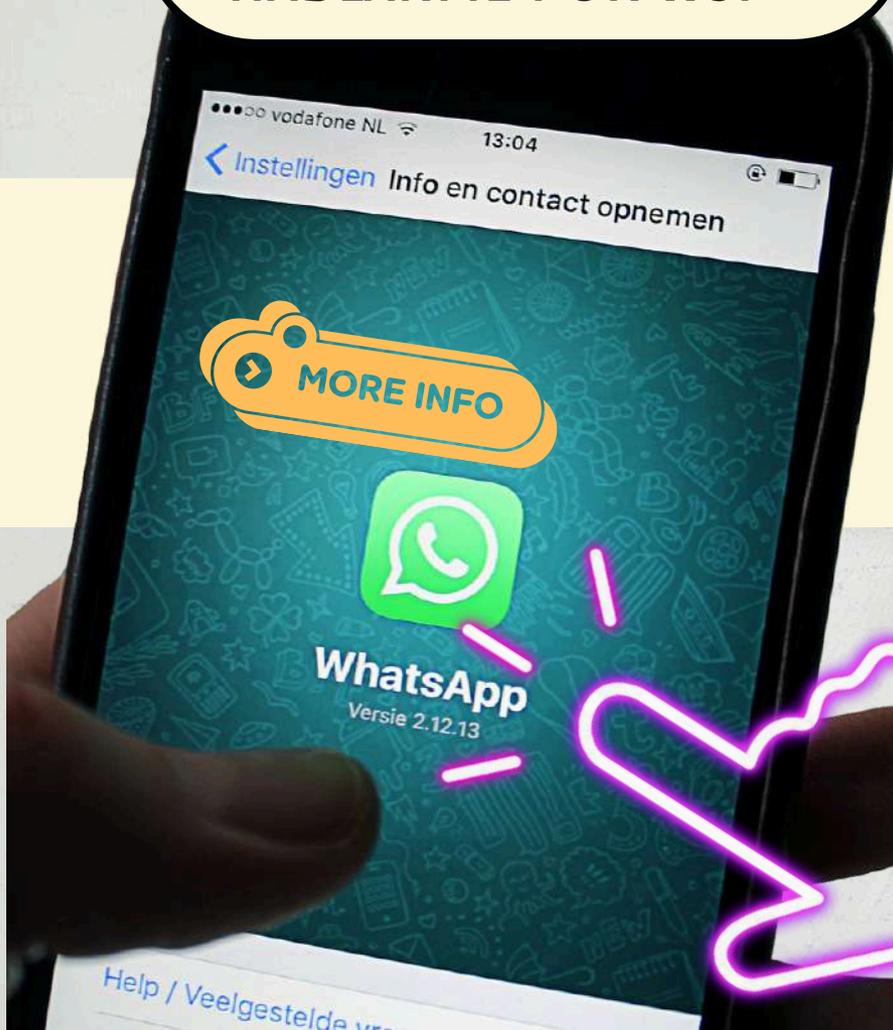
## 🍷 PASO A PASO :

- . En una cacerola o sartén de tu elección sumas una taza grande de fruta de tu elección puede estar o no congelada yo elegí frambuesas !
- . Sumo ralladura y jugo de 🍊 pero puede ser del cítrico de tu elección : mandarina limón o lima 🍋🍋
- . Opcional pero aumentaremos el poder desinflamatorio y digestivo añadí : canela en rama 🌿 y jengibre 🍯 le aporta un delicioso 😊 sabor. Podes endulzar si es de tu elección con Stevia o dátiles, pasas de uva 🍇 o eritritol tb son opción
- . Cuidas que no se queme con cuchara de madera vas removiendo y vas a ver como se evapora el líquido, jugo de la propia fruta
- . Cuando está lista apagas el fuego 🍌 y añadís 2 cdas coladas de chía o lino y reservas hasta que se enfríe
- . Aprovechas así todos los beneficios prebióticos y antiinflamatorios del mucílago lee + beneficios
- . Envasas en frasco esterilizado previamente ver comentario 1. Y reservas en la heladera para su utilización hasta por 10 días. Desayunas y meriendas muchos más saludables y MICROBIOTA FELIZ 🍀 contame si la haces !

# 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**

