

PANES

Que Sí...



*By
VeriGood*



TOCA LA IMAGEN
PARA VER EL REEL



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 preparación sin (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 ! 🔥



★ INGREDIENTES/

- .150 grs. de semillas de lino clásicas o doradas si no te gusta su toque amargo
- . 3 huevos
- .Condimentos - sal Marina o dorada ;con Cúrcuma pimienta orégano y laurel ... 🔥 subí rece
- . 2 CDAS de aceite de oliva o el que uses
- . 1 cda bicarbonato de sodio - 7 gms
- . 2 cdas. de vinagre orgánico de manzana o jugo de 1/2 limón

★ PASO A PASO

- . Moles las semillas de lino si es que no usas linaza. (Lino ya molido)
- .Usar minipimer o molinillo de café /procesadora para triturar las semillas. Use la bullet de la licuadora
- . Batís las claras a nieve y reservas.
- . En otro bowl integras las yemas con sal, el aceite y sumas el lino molido.
- .Precalenta el horno a 180°C
- .A la mezcla agregar el bicarbonato + el medio ácido elegido para ayudarla a leudar.
- . Cuando la masa está homogénea la ponemos en el molde apto de silicona o engrasado de vidrio templado o el que uses : el mío es de 15x12
- .Cocinar durante 25 a 30 minutos Desmoldar rebanar y disfrutar! Se puede freezear

Tu cuerpo está gritando, ¿lo estás escuchando?

Inflamación crónica = **fatiga, hinchazón, dolor articular, digestión lenta, piel apagada y hasta kilos de más.**

Pero hay una salida: un plan antiinflamatorio que transforme tu alimentación, tu movimiento y tu mente. Comer limpio, moverte con conciencia, respirar profundo y bajar el estrés no solo te desinflama, sino que te llena de energía, claridad mental y bienestar real.

La alternativa? Seguir acumulando toxinas, inflamación y síntomas que tarde o temprano pasan factura. **Tomá el control ahora y empezá a sanar desde adentro**

PLAN INTEGRAL
PDFs DESCARGABLES



RESET NATURAL

ANTIINFLAMATORIO

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO
(INCLUYE GIMNASIA HIPOPRESIVA)

- REDUCI LA INFLAMACIÓN CRÓNICA
- MEJORA TU DIGESTIÓN
- OPTIMIZA TU ENERGÍA
- RECOMPOSICIÓN CORPORAL CON ESTRATEGIA

Un Dia a la Vez!
Comunidad Saludable

**TOCA ESTA IMAGEN PARA
SUMARTE AL PLAN**





PAN CASERO

Versión Antiinflamatoria

SIN GLUTEN - APTO DIABÉTICOS -
PROTOCOLO 5x5 - KETO

CON POCOS
INGREDIENTES

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 - DIABÉTICOS Y PROTOCOLO 5x5 DR LUDWING JOHNSON 🥕



Pan de Quinoa
Sin Gluten

★ **INGREDIENTES/**

- .250 grs. de semillas de quinoa
- . 3 huevos 🥚
- .Condimentos - sal
- . 2 cdas de semillas de chía o lino molidas
- . 1 cda bicarbonato de sodio - 7 gms
- . 2 cdas. de vinagre orgánico de manzana o jugo de 1/2 limón
- . 1 taza de zanahoria 🥕 rallada opcional
- . Agua 💧 c/n

★ **PASO A PASO**

- .Poner en remojo la quinoa con el doble de agua. Dejar 12hs en remojo. Pasado ese tiempo, enjuagarla muy bien.
- .Colocar los granos en licuadora.
- .Usar minipimer o licuadora/procesadora para triturar los granos junto con 3 huevos 🥚 - sal y/o condimentos, el lino la chía molida y la zanahoria 🥕 rallada.
- .Procesar o licuar de ser necesario añadí agua 💧 para ayudarte a formar la masa.
- .Precalenta el horno a 180°C
- .A la mezcla agregar el bicarbonato + el medio ácido elegido para ayudarla a leudar.
- . Cuando la masa está homogénea la ponemos en el molde apto de silicona o engrasado : el mío es de 25x10.
- .Cocinar durante 25 a 30 minutos Desmoldar rebanar y disfrutar! Se puede freezear



PANCITO EXPRESS

Antinflamatorio

SÁNDWICH

COMUNIDAD SALUDABLE
UN DÍA A LA VEZ 🌱

★ 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 freezar y tostar ⚡ 🍞 🥞 🥞

🔥 Horno 150 grados x 15 a 20 min.

🔪 Molde 15 x 15 rinde un sándwich 🍞

★ INFO NUTRICIONAL:

TODO EL PAN

- . 280 calorías
- . 15 Gms proteína
- . 13 Carbs net
- . 18 Gms grasa
- . 11 gms de Fibra



PAN CASERO SIN GLUTEN

TIRARAS EL SUERO DE
LECHE

INGREDIENTES : MOLDE 15x10

- . 4 huevos 🥚
- . 80 g de harina de almendras o de girasol o sin gluten que prefieras vos ej trigo sarraceno o de arvejas
- . 30 g - 2 cdas de coco 🥥 rallado o harina de coco
- . 2 🥄 de yogurt griego o aceite de oliva o de coco
- . 1 🥄 polvo de hornear
- . Pizca de sal marina o del Himalaya
- . 1/2 taza de. Suero de leche (lo que sobra cuando haces ej yogurt) use o leche

PASO A PASO

💜 Batís los huevos enérgicamente Añadís el yogurt griego o reemplaza aceite de oliva o de coco. Y 1 cdita de sal. Sumas el polvo de hornear. E integras

👉 Sumas los secos : el coco 🥥 y de poco la harina de almendras o la que use si la masa te pide debe quedar homogénea (no masacote) sino "cremosa" añadí leche o este caso aproveche el suero de leche que además le aporta un plus a nuestra microbiota con los probióticos presentes en este fermento natural

💜 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

Tu cuerpo está gritando, ¿lo estás escuchando?

Inflamación crónica = **fatiga, hinchazón, dolor articular, digestión lenta, piel apagada y hasta kilos de más.**

Pero hay una salida: un plan antiinflamatorio que transforme tu alimentación, tu movimiento y tu mente. Comer limpio, moverte con conciencia, respirar profundo y bajar el estrés no solo te desinflama, sino que te llena de energía, claridad mental y bienestar real.

La alternativa? Seguir acumulando toxinas, inflamación y síntomas que tarde o temprano pasan factura. **Tomá el control ahora y empezá a sanar desde adentro**

PLAN INTEGRAL
PDFs DESCARGABLES



RESET NATURAL

ANTIINFLAMATORIO

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO
(INCLUYE GIMNASIA HIPOPRESIVA)

- REDUCI LA INFLAMACIÓN CRÓNICA
- MEJORA TU DIGESTIÓN
- OPTIMIZA TU ENERGÍA
- RECOMPOSICIÓN CORPORAL CON ESTRATEGIA

Un Dia a la Vez!
Comunidad Saludable

**TOCA ESTA IMAGEN PARA
SUMARTE AL PLAN**

