

GUÍA DEL  
PACIENTE

**CORE**  
**RESTORE**<sup>®</sup>

ELIMINAR | RESTABLECER | REVITALIZAR

KIT DE

**14**

**DÍAS**



# ¡Nos alegra tenerte aquí!

Ahora estás al mando en el camino hacia una mejor salud. Mientras avanzas hacia tus objetivos de salud, te resultará útil tener en cuenta estas tres ideas clave:

- Has decidido tomar un rol activo en tu salud al tomar mejores decisiones en cuanto a tu estilo de vida.
- Reconoces la importancia de reducir la carga tóxica potencial en tu organismo.
- Estás por descubrir cómo la alimentación influye en tu salud diaria y cómo puede ayudarte a disminuir esa carga tóxica.

Cada persona que lee esta guía tiene razones únicas para comenzar el programa Core Restore®. Reflexiona sobre lo que te llevó a elegir este programa y lo que esperas lograr. Tener un objetivo claro y recordarlo durante el proceso puede ser de gran ayuda.

**¿Qué es lo que más deseas lograr con el programa Core Restore®?**

---

---



# Tabla de contenidos

<a href="#">El programa Core Restore®</a> .....	5
<a href="#">Vías de desintoxicación</a> .....	6
<a href="#">La carga tóxica corporal y los retos de la pérdida de peso</a> .....	7
<a href="#">Tipos de toxinas</a> .....	8
<a href="#">La eficacia comprobada del programa Core Restore®</a> .....	9
<a href="#">Pautas del programa</a> .....	10-11
<a href="#">Pautas dietéticas</a> .....	12-13
<a href="#">Conoce tu kit Core Restore®</a> .....	14-17
<a href="#">Antes de comenzar</a> .....	18-19
<a href="#">La alimentación es la base: sensibilidades alimentarias</a> .....	20-21
<a href="#">Ejemplos de plan de comidas</a> .....	22-25
<a href="#">Lista de compras</a> .....	26-27
<a href="#">Lavado con vinagre de manzana para frutas y verdura</a> .....	29
<a href="#">Guía diaria: desglose de los días 1 al 14</a> .....	31-41
<a href="#">El futuro de tu salud</a> .....	42
<a href="#">Recursos</a> .....	43
<a href="#">Recetas</a> .....	44-87
<a href="#">Calendario resumido del protocolo de 28 días</a> .....	88-89
<a href="#">Preguntas frecuentes</a> .....	90-92

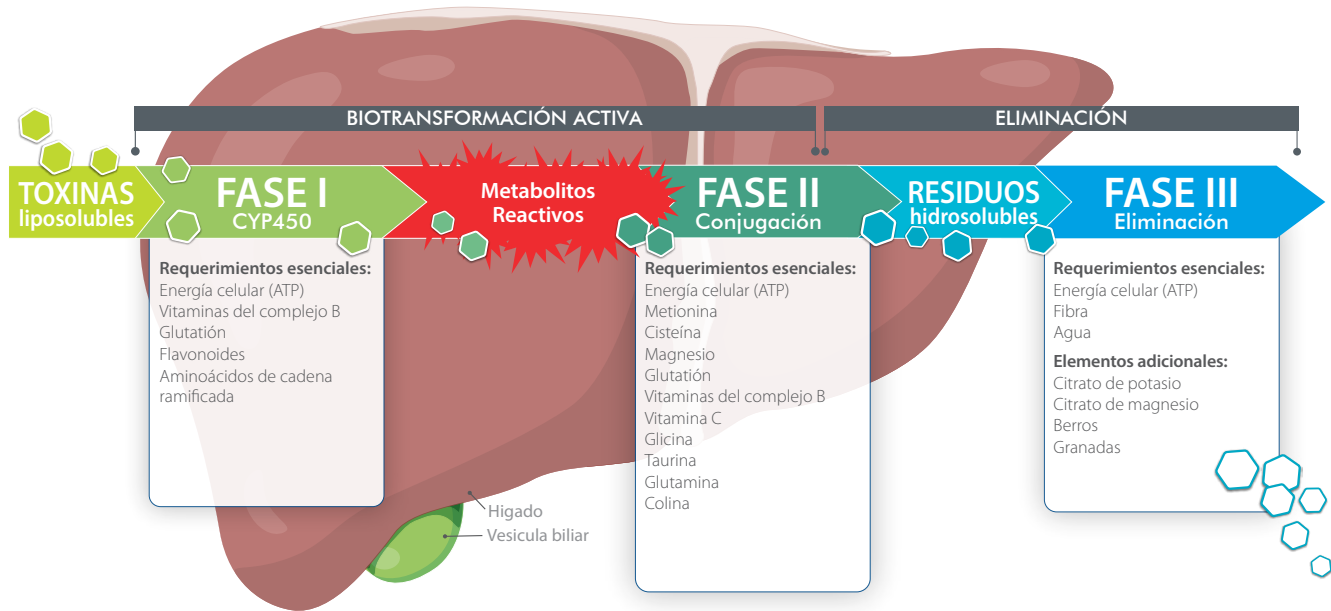



## El programa Core Restore®

Las toxinas, en su definición más básica, son sustancias que tienen efectos nocivos en el organismo. Son inevitables en nuestro mundo actual, marcado por alimentos procesados, altos niveles de estrés y contaminación. Estas toxinas llegan al organismo desde tres fuentes principales: el entorno, el estilo de vida y los propios procesos metabólicos internos. Con el programa Core Restore®, le brindarás a tu organismo las herramientas necesarias para eliminar estas sustancias dañinas, y sentirte renovado y saludable.

El programa Core Restore® está diseñado para ayudar a restaurar las funciones naturales de desintoxicación y eliminación del organismo, además de aumentar la energía celular. Con frecuencia, el cuerpo no recibe suficientes vitaminas, minerales y antioxidantes para realizar la desintoxicación necesaria para mantenerse saludable. La desintoxicación, también conocida como **biotransformación**, es un proceso biológico que transforma las toxinas en metabolitos menos nocivos, facilitando su neutralización y eliminación del cuerpo. Este proceso requiere vitaminas, minerales, fitonutrientes y proteínas de fácil digestión y con bajo contenido en alérgenos para aglutinar las toxinas y eliminarlas del organismo de forma segura. Además, la biotransformación es una de las funciones **más demandantes de energía** en el organismo. Por ello, es fundamental que un programa integral de desintoxicación favorezca las tres fases de la biotransformación y promueva la producción y el almacenamiento de energía celular.

# Vías de desintoxicación (biotransformación)



 = Cuando los metabolitos reactivos superan la capacidad del organismo para regularlos, se genera estrés oxidativo. Estos radicales libres altamente reactivos pueden causar daños estructurales en los lípidos, las proteínas y el ADN, lo que desencadena varios problemas de salud. Por eso es fundamental garantizar que se incrementen las vías de desintoxicación de las fases II y III antes de estimular la fase I.



## La carga tóxica corporal y los retos de la pérdida de peso

El hígado es el órgano más importante en el proceso de desintoxicación. Sin embargo, cuando la carga tóxica excede su capacidad de procesamiento, el cuerpo recurre a almacenar el exceso de toxinas en las células grasas para aislar y proteger los tejidos y órganos vitales. Este mecanismo puede dificultar la pérdida de peso, ya que el organismo utiliza estas células como defensa frente a las toxinas.

Aunque no es el enfoque principal del programa Core Restore®, uno de los beneficios comunes de un programa de desintoxicación es la eliminación de toxinas almacenadas también en las células grasas, lo que puede conducir a la pérdida de peso o a una mejor y más equilibrada regulación del peso.

# Tipos de toxinas

## Toxinas Ambientales

- Contaminación
- Emisiones de automóviles
- Disolventes (pintura, productos de limpieza)
- Metales pesados
- Pesticidas, herbicidas, insecticidas
- Radiación
- Inhalantes

## Toxinas por el estilo de vida

- Elecciones en la alimentación (comida rápida, frituras)
- Cosméticos
- Nicotina
- Alcohol
- Cafeína
- Medicamentos recetados
- Medicamentos de venta libre
- Aditivos, colorantes y conservantes artificiales en los alimentos
- Carnes que contienen hormonas y antibióticos
- Alimentos y azúcares refinados

## Toxinas internas

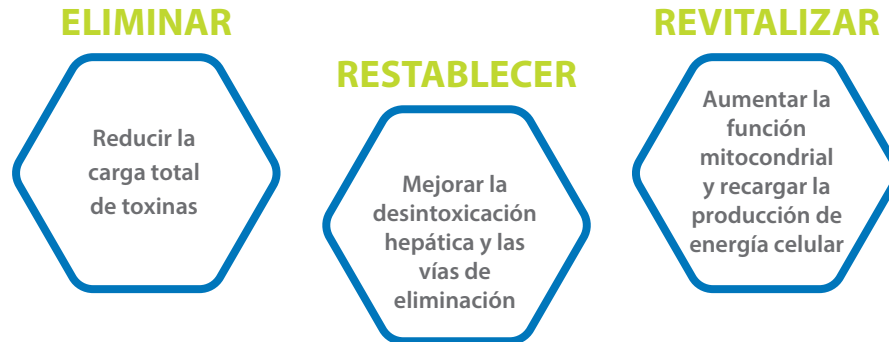
- Sobrecrecimiento de bacterias, levaduras y hongos
- Metabolitos estrogénicos nocivos
- Alimentos no digeridos
- Estrés
- Traumas o abusos no resueltos
- Relaciones conflictivas

## La eficacia comprobada del programa Core Restore®

El propósito del programa Core Restore® es apoyar una desintoxicación eficiente. Esta guía te ayudará a comprender cómo reducir la carga tóxica en tu organismo y te ofrecerá un programa paso a paso para promover una desintoxicación saludable. Al finalizar este programa, experimentarás los numerosos beneficios de una biotransformación mejorada, como mayor energía, mejor sueño, mayor claridad mental y una nueva vitalidad.

Después de completar el programa de desintoxicación de 7 días, tú y tu médico evaluarán tu progreso. Es posible que el médico te recomiende continuar con el programa de desintoxicación por un tiempo adicional para mejorar tus resultados. Tu médico también puede utilizar suplementos nutricionales adicionales según la evaluación y recomendar más pruebas para identificar posibles problemas gastrointestinales (GI) no diagnosticados.

## Los objetivos de restauración



## Pautas del programa

Mientras sigues el programa Core Restore®, se recomienda encarecidamente que sigas las pautas dietéticas de este libro. El plan de alimentación reducirá la carga de toxinas entrantes y mejorará la capacidad de tu organismo para eliminar las toxinas almacenadas. También favorecerá la respuesta de tu organismo al estrés inflamatorio en el tracto gastrointestinal y permitirá que éste descanse y se recupere.

Esto mejorará el funcionamiento gastrointestinal y ofrecerá beneficios como:

- Disminución del ingreso de toxinas, que pueden causar intolerancias y sensibilidades alimentarias
- Mejora en la absorción de nutrientes
- Reducción de la respuesta hormonal al estrés.
- Mejora en el funcionamiento del sistema inmunológico

## Pautas del programa

Los alimentos en este plan de alimentación han sido cuidadosamente seleccionados para ayudar a disminuir el riesgo de exposición a pesticidas, herbicidas, colorantes y saborizantes artificiales, antibióticos, hormonas, conservantes y otros productos químicos, que pueden sobrecargar el sistema de desintoxicación de tu cuerpo. Se ha demostrado que ciertos alimentos de este programa, como el brócoli, el repollo, la granada y el berro, promueven las fases I, II y III de la desintoxicación. **En la siguiente página se sugieren alimentos a evitar y alimentos recomendados para ayudar a mejorar la desintoxicación.**

El programa Core Restore® también incluye una dieta de eliminación para ayudarte a identificar intolerancias y sensibilidades alimentarias, y eliminar los alimentos que las provocan. Esto, a su vez, contribuirá a restaurar la función gastrointestinal normal y mantener el equilibrio inflamatorio adecuado.

Es posible que hayas experimentado una digestión lenta con tu dieta habitual. El estrés, el uso de antibióticos y una alimentación poco saludable pueden afectar negativamente tu tracto gastrointestinal.

A medida que eliminas de tu dieta los alimentos que te causan intolerancias y sensibilidades, es importante mantener una buena hidratación e incluir alimentos ricos en fibra para asegurar una regularidad intestinal óptima.



# Pautas dietéticas

## Alimentos que **favorecen** la desintoxicación

Frutas	Verduras	Granos	Nueces y Semillas	Productos lácteos	Proteínas
Frambuesas Fresas Arándanos Plátanos Manzanas Cualquier otra fruta fresca o congelada	Brócoli Repollo Coliflor Coles de Bruselas- Berros Rúcula Col rizada Acelga china Rábanos Nabos Ajo Cebollas	Arroz salvaje Arroz integral Quinoa Avena sin glutenMijo Amaranto Trigo sarraceno Tapioca	Almendras Anacardos Nueces Semillas de giraso	Leches vegetales no lácteas, como la leche de coco, almendra, arroz o avena sin azúcar	Pescado de origen silvestre Pollos o pavos orgánicos o de pastoreo Carne de res alimentada con pasto
Grasas y aceites	Bebidas	Especias y condimentos	Endulzantes	Proteínas vegetales y legumbres	
Aceite de oliva extra virgen Aceite de linaza Aceite de coco Aceite de girasol Aceites de frutos secos (excepto el aceite de nueces)	Agua purificada Agua con gas Té verde o de hierbas orgánico	Cúrcuma Ajo Jengibre Romero Cacao en polvo Sal rosa del Himalaya	Xilitol Fruto del monje Alulosa Stevia	Todos excepto la soya Los frijoles enlatados pueden incluirse si la etiqueta indica "Sin BPA"	

## Alimentos que **dificultan** la desintoxicación

Frutas	Verduras	Granos	Nueces y semillas	Productos lácteos	Proteínas
Frutas enlatadas en almibar Jugos de frutos rojos con alto contenido de azúcar o artificiales Naranjas	Maíz Verduras enlatadas en salsas Grano de soya y alimentos derivados de soya	Harinas refinadas que contengan gluten: -Trigo -Espelta -Trigo de Jorasán -Centeno -Avena -Cebada	Cacahuete Crema de cacahuete Ajonjolí	Carne de res convencional Carne de cerdo Carnes frías Salchichas tipo "hot dog" Salchichas frescas Tocino Huevos Mariscos	Conventional beef Pork Lunch meats Hot dogs Sausage Bacon Eggs Shellfish
Grasas y aceites	Bebidas	Especias y condimentos	Endulzantes	Proteínas vegetales y legumbres	
Margarina Mantequilla Aceites hidrogenados Aerosoles para cocinar Mayonesa Manteca vegetal Aceite de ajonjolí Aceite de maíz Aceite de canola Aceite vegetal	Café Té negro Refrescos Alcohol Bebidas energéticas Bebidas azucaradas	Ketchup Mostaza Salsa de pepinillos encurtidos Salsa de soya Salsa barbacoa Chocolate Sal yodada	Azúcar blanca o morena Miel Néctar de agave Jarabe de arce Jarabe de maíz Sucralosa Aspartamo Sacarina Colorantes, saborizantes y conservantes artificiales	Grano de Soya Tofu Miso Edamame	



## Conoce tu kit Core Restore®

En tu kit Core Restore® encontrarás tres poderosas fórmulas diseñadas para restaurar el proceso de biotransformación. Cada una aporta nutrientes que en conjunto ayudan a tu organismo a reducir de forma segura y eficaz la carga de toxinas, mientras proporcionan la energía necesaria para llevar a cabo este proceso. Este potente trío de fórmulas especializadas proporciona micronutrientes esenciales, fitonutrientes y una fuente de proteína de fácil digestión y baja en alérgenos, ideal para purificar el hígado y optimizar la biotransformación.





## MitoCORE®

### Cofactores vitamínicos y minerales y apoyo energético para todas las fases de la desintoxicación

- Formulado científicamente para recargar la producción de energía celular y aumentar las reservas mitocondriales.
- Ofrece un apoyo integral de micronutrientes y fitonutrientes clave para todas las fases de la desintoxicación.
- Incluye altas dosis de vitaminas del complejo B y cofactores necesarios para las fases I y II de la desintoxicación.
- Incluye potentes antioxidantes que protegen las células de las toxinas y el daño causado por los radicales libres.

#### Cápsulas MitoCORE®

Producto #117056

USO SUGERIDO: Tomar 4 cápsulas al día como parte del programa Core Restore, o según lo recomendado por tu médico.

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



## Core Support Nutrientes para las fases II y III

- Incluye 8 g de fibra por porción, la cual es esencial en un programa de desintoxicación, ya que une y elimina las toxinas a través del tracto gastrointestinal.
- Incluye nutrientes que favorecen la desintoxicación hepática en las fases II y III.
- Incluye una mezcla de extractos vegetales ricos en antioxidantes y polifenoles protectores del hígado.
- Incluye minerales clave que favorecen la excreción a través de los riñones y la orina.
- Incluye ingredientes botánicos como la granada y el berro para reducir el estrés oxidativo y proteger la función renal.
- Incluye N-acetilcisteína, un precursor directo del glutatión, que es un potente antioxidante y uno de los nutrientes más importantes para la desintoxicación hepática

### Core Support Vainilla Francesa

Producto #680001

### Core Support Chocolate

Producto #681001

USO SUGERIDO: Mezclar 2 cucharadas de Core Support con 8 a 10 onzas de agua o hasta obtener la consistencia deseada, dos veces al día o según lo recomendado por tu médico.

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



## PhytoCore **Fitonutrientes que favorecen las fases I y II de la desintoxicación**

---

- La alcachofa es un agente colerético tradicional y favorece la producción natural de bilis en el organismo.
- La silimarina es un complejo de bioflavonoides que se encuentra en las semillas de cardo mariano y se utiliza ampliamente para proteger y mantener la salud óptima del hígado.
- El ajo y la raíz de diente de león ayudan a depurar el hígado.
- El inositol y la metionina contribuyen al transporte de grasas fuera del hígado.

### **PhytoCore**

Producto #523058

USO SUGERIDO: Tomar de 2 a 3 cápsulas, dos veces al día, o según lo recomendado por tu médico.

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



## Antes de comenzar con el programa, asegúrate de lo siguiente:

- ✓ Tienes 18 años o más.
- ✓ No estás embarazada ni en periodo de lactancia.
- ✓ Informa a tu médico si presentas alguna de las siguientes condiciones:
  - Trastornos alimentarios (como anorexia o bulimia).
  - Diabetes tipo 1 o tipo 2.
  - Enfermedad renal.
  - Dolor en la región del omóplato izquierdo o en la parte superior o inferior derecha del abdomen.
  - Enfermedad hepática o de la vesícula biliar activas.
- ✓ Realiza el cuestionario de carga tóxica proporcionado por tu médico.

## Durante la desintoxicación

A medida que tu organismo elimina las toxinas acumuladas, es posible que experimentes algunas molestias comunes, como movimientos intestinales lentos, si no estás lo suficientemente hidratado. Por lo tanto, es esencial mantener una ingesta diaria adecuada de agua. Consulta la página 33 para calcular tus necesidades personales de hidratación.

También puede ser útil comenzar el programa de desintoxicación al final de la semana laboral, ya que estar en casa podría ayudar a que estos síntomas desaparezcan más rápidamente. Si tienes alguna duda sobre tus síntomas, consulta a tu médico.

## Lista de preparación

- ✓ Incorpora alimentos frescos y orgánicos siempre que sea posible.
- ✓ Utiliza hierbas y especias frescas para condimentar.
- ✓ Evita los alimentos envasados y procesados.
- ✓ Bebe solo agua filtrada.
- ✓ Compra pollo de corral (sin hormonas) y carne de res alimentada con pasto siempre que sea posible.
- ✓ Lava las frutas y verduras con vinagre de manzana para eliminar cualquier suciedad o residuo (consulta las instrucciones de lavado en la página 29).

## La alimentación es la base

Durante el programa Core Restore®, ajustarás tu dieta para reducir los alimentos que aumentan tu carga tóxica e incrementar aquellos que favorecen un equilibrio inflamatorio adecuado y estimulan una biotransformación óptima.

También es importante tener en cuenta los alimentos potencialmente problemáticos, como el gluten, los lácteos, la soya y el maíz, que pueden ser factores desencadenantes de una respuesta inmunitaria y causar molestias gastrointestinales. Estos alimentos contienen proteínas difíciles de digerir y, en algunos casos, pueden provocar una reacción exagerada del sistema inmunológico y contribuir a las intolerancias y sensibilidades alimentarias.

Para tu comodidad, esta guía incluye un plan de comidas preelaborado con deliciosas recetas creadas por chefs, diseñadas para favorecer una biotransformación saludable y mantener un equilibrio inflamatorio adecuado. Puedes encontrar el plan de comidas en la página 22 de esta guía.

## Sensibilidades alimentarias

Las sensibilidades alimentarias más comunes son al gluten y los lácteos, razón por la cual el programa Core Restore® los elimina de tu dieta. Muchas personas no se dan cuenta de que tienen sensibilidades alimentarias. Aunque no presenten efectos evidentes como lengua inflamada, urticaria o anafilaxia, el cuerpo puede reaccionar de formas más sutiles. Estas reacciones ocurren cuando pequeños cambios en el tracto intestinal permiten que partículas de alimentos ingresen al torrente sanguíneo y se expongan al sistema inmunológico. Esto provoca una respuesta inflamatoria en el cuerpo, lo que podría explicar los síntomas que posiblemente hayas experimentado antes de comenzar el programa.

## Reintroducir alimentos

Con la ayuda de tu médico, reintroduce gradualmente ciertos grupos de alimentos en tu dieta después de completar el programa. Por lo general, se introduce un alimento a la vez, dejando pasar al menos tres días antes de añadir uno nuevo. Junto con tu médico, evaluarás las reacciones para identificar aquellos alimentos que podrían estar agravando tus problemas de salud y provocando síntomas como hinchazón, estreñimiento, congestión nasal, fatiga, afecciones en la piel o dolores articulares. Además, desarrollarás un plan de alimentación personalizado a largo plazo.



## Ejemplos de plan de comida

Esta sección ofrece un ejemplo de cómo estructurar tu plan de comidas para una semana

	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Core Support	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde
Desayuno			Batido de manzana y canela*
Almuerzo	+Nota: Es opcional pero se recomienda tomar en ayunas el batido de Core Support durante los dos primeros días del programa Core Restore®.		Tazón de verduras arcoíris con aderezo de aguacate
Cena			Salmón al horno con limón y hierbas, acompañado de verduras asadas
Merienda (opcional)			Sencillo y sabroso guacamole

\*Incluye 2 cucharadas de Core Support por receta

Nota: Hemos incluido recetas de batidos en nuestra sección de recursos para los sabores Vainilla Francesa o Chocolate de Core Support.



**Día 4****Día 5****Día 6****Día 7**

2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde
Batido "Green Monster" *	Batido de plátano y frutos rojos*	Batido "Very Berry"*	Vainilla Francesa: batido de piña colada* o Chocolate: batido de plátano y chocolate*
Ensalada de fresas, aguacate y espinacas	Hamburguesas de frijoles con gajos de camote asados al horno	Ensalada de verduras asadas y quinoa	Ensalada de espinacas y nueces
Pollo cremoso con tomates secos y arroz	Brochetas de pollo al estilo griego con quinoa	Camote relleno con pavo	Pollo relleno al estilo mediterráneo con arroz
Galletas de avena y pasas	Hummus fácil y rápido	Helado de granada	Pudín tropical de mango y chía

## Ejemplo de plan de alimentación (continued)

	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>
<b>Core Support</b>	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde
<b>Desayuno</b>	Vainilla Francesa: batido "Delicia tropical"* o Chocolate: batido de almendra y cereza*	Vainilla Francesa: batido de Copa Melba* o Chocolate: batido de coco y chocolate con calabacín*	Batido de manzana y canela*
<b>Almuerzo</b>	Rollitos de berza con pollo	Tazón de verduras arcoíris con aderezo de aguacate	Pollo al chipotle con salsa de piña
<b>Cena</b>	Salmón al horno con limón y hierbas, acompañado de verduras	Pollo marinado con chimichurri y espárragos asados	Bruschettas de pollo con quinoa
<b>Merienda (opcional)</b>	Hummus fácil y rápido	Galletas de arándanos y almendras	Sencillo y sabroso Guacamole

\*Incluye 2 cucharadas de Core Support por receta

**Día 11****Día 12****Día 13****Día 14**

2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde	2 cucharadas en un batido por la mañana y 2 cucharadas en un batido por la tarde
Batido "Green Monster" *	Batido de plátano y frutos rojos*	Vainilla Francesa: batido de piña colada* o Chocolate: batido de plátano y chocolate*	Batido "Very Berry"
Ensalada de fresas, aguacate y espinacas	Hamburguesas de frijoles con gajos de camote asados al horno	Ensalada de verduras asadas y quinoa	Ensalada de espinacas y nueces
Camote relleno con pavo	Pollo cremoso con tomates secos y arroz	Brochetas de pollo al estilo griego con quinoa	Bruschettas de pollo con quinoa
Galletas de avena y pasas	Hummus fácil y rápido	Helado de granada	Pudín tropical de mango y chía

# Lista de compras

## Frutas

- Arándanos
- Cerezas
- Dátiles Medjool sin hueso
- Durazno
- Frambuesas
- Fresas
- Jugo de lima o limón
- Limones
- Mangos
- Manzanas verdes
- Piñas
- Plátanos
- Semillas de granada
- Uvas

## Verduras

- Aguacates
- Apios
- Brócolis
- Calabacitas
- Calabaza bellota
- Camotes
- Cebollas amarillas
- Cebollas blancas
- Cebollas moradas
- Cebollines
- Champiñones blancos
- Chiles serranos
- Chirivías
- Col rizada
- Coles de Bruselas
- Coliflores
- Espárragos
- Espinacas tiernas
- Jalapeños
- Lechuga de mantequilla
- Pepinos
- Rábanos
- Remolachas
- Repollo
- Repollo morado
- Tomates cherry
- Tomates Roma
- Verduras de hoja
- Zanahorias

## Hierbas y especias

- Ajo
- Albahaca seca
- Canela
- Chile en polvo o chipotle
- Comino de Cilantro
- Condimento Old Bay
- Estragón
- Extracto de vainilla
- Hojas de laurel
- Hojuelas de pimienta rojo
- Jengibre
- Menta
- Orégano
- Perejil
- Pimentón
- Pimienta de cayena
- Romero
- Sal
- Sal rosa del Himalaya
- Semillas de cilantro
- Tomillo

# Lista de compras

## Productos enlatados/ embotellados

- Aceite de coco
- Aceite de oliva
- Aceitunas kalamata
- Caldo de pollo
- Caldo de verduras
- Frijoles negros
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos
- Garbanzos
- Leche de almendras
- Leche de arroz
- Leche de coco
- Pasta de tomate
- Salsa inglesa sin gluten
- Tomates cortados en cubitos
- Tomates secos
- Vinagre balsámico
- Vinagre de manzana
- Vinagre de vino tinto

## Proteína animal

- Filetes de salmón
- Pavo molido
- Pollo

## Productos para hornear

- Arándanos secos
- Bicarbonato de sodio
- Cacao en polvo
- Cerezas secas
- Harina de almendras
- Harina de avena sin gluten
- Harina de linaza
- Mantequilla de almendras

## Granos/Frutos secos/Semillas

- Anacardos
- Arroz integral
- Arroz salvaje
- Avena en hojuelas sin gluten
- Nueces
- Quinoa
- Rebanadas de Almendras
- Semillas de chía




### **Lavado con vinagre de manzana para frutas y verduras**

Aunque se recomienda consumir frutas y verduras orgánicas durante el programa Core Restore® , cuando no puedas conseguirlas, puedes usar este lavado con vinagre de manzana para eliminar la suciedad y neutralizar las toxinas. Esta solución única es segura y efectiva para lavar cualquier fruta o verdura o para usarla como limpiador multiusos.

- 1 taza de agua
- 1 taza de vinagre de manzana
- 1 chucharada de bicarbonato de sodio
- Jugo de medio limón

Vierte la solución en un atomizador y rocía sobre las frutas y verduras. Dejar durante 5 minutos y luego enjuaga.





**El batido  
nutricional de  
Core Support  
incluye proteínas  
y fibras de fácil  
digestión que  
te mantienen  
satisfecho durante  
todo el día.**



# Guía diaria

Ya te has familiarizado con la importancia de la biotransformación y los beneficios que puede aportar a tu organismo. ¡Ahora es el momento de poner ese conocimiento en práctica! El programa Core Restore® te ayudará a adoptar un estilo de vida saludable y a optimizar tu bienestar. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

## Día 1

Los batidos nutricionales de Core Support serán tu base de apoyo nutricional.

¡Te damos la bienvenida al primer día de tu compromiso con una mejor salud! Tu médico te orientará para eliminar alimentos problemáticos de tu dieta y reducir la carga tóxica. Visualiza cómo cada trago de agua ayuda a eliminar toxinas. Los batidos nutricionales de Core Support incluyen proteínas y fibras de fácil digestión que te mantienen satisfecho durante todo el día.



### Mañana

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®.

### Tarde

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®.



**Registro diario** Mientras sigues el programa, lleva un registro de cómo te sientes cada día para que tu médico pueda evaluar con precisión tus resultados y ofrecerte recomendaciones nutricionales y de estilo de vida una vez que lo hayas completado.

## Día 2

Core Restore® proporciona los nutrientes esenciales para la biotransformación en la fase II. Al equilibrar las fases I y II, el programa te ayuda a prevenir reacciones indeseadas, lo que te permite sentirte mejor durante el proceso de desintoxicación en lugar de experimentar malestar debido a la acumulación de metabolitos intermedios.



### Mañana

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®.



### Tarde

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®.

**Aumenta tu consumo de agua** Es recomendable aumentar el consumo de agua durante esta etapa del programa para facilitar la depuración natural del cuerpo y favorecer la eliminación de toxinas.





**Como regla general, debes intentar beber una onza de agua por cada dos libras de peso corporal.**

## Día 3

Consulta las pautas dietéticas en la página 12

Es posible que tu médico te haya recomendado consumir únicamente los batidos nutricionales de Core Support durante los primeros dos días del programa. Después de este periodo, además de los batidos de Core Support, podrás comenzar a incorporar alimentos saludables que favorezcan la desintoxicación y una biotransformación adecuada.

Hoy comenzarás a tomar las cápsulas PhytoCore, que favorecen la desintoxicación en las fases I y II y ayudan a liberar de manera segura las toxinas acumuladas.

Elige las recetas que más te gusten o utiliza los ejemplos de comida para organizar tu plan de alimentación saludable durante el resto del programa. Trata de añadir frutas frescas y un poco de hielo a tu bebida de Core Support para disfrutar de un batido completo y nutritivo.



### Mañana

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Dos cápsulas de PhytoCore



### Tarde

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Dos cápsulas de PhytoCore

Hoy comenzarás a comer alimentos saludables y a tomar las cápsulas PhytoCore.

**Consulta el plan de comidas y las recetas de ejemplo para empezar.**

## Día 4

Consulta las pautas dietéticas en la página 12

En este cuarto día de desintoxicación, notarás que percibes y saboreas los alimentos de una manera diferente. En solo unos días de biotransformación, habrás reprogramado tus papilas gustativas para disfrutar de los alimentos tal como deben ser disfrutados, sin sal ni azúcar adicionales.

Crear planes de comidas saludables para la semana con antelación y llevar un registro diario de los alimentos te ayudará a ser más consciente de lo que consumes. Estos pequeños pasos harán que tu objetivo de comer saludablemente sea aún más fácil de lograr.



### Mañana

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Dos cápsulas de PhytoCore



### Tarde

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Dos cápsulas de PhytoCore



**Registro diario** Llevar un registro diario de los alimentos te ayudará a ser más consciente de lo que consumes.

## Día 5

Consulta las pautas dietéticas en la página 12

Hoy enfócate en tu nivel de energía. ¿Has notado un aumento de energía desde que comenzaste el programa Core Restore®? Piensa en los alimentos que estás preparando y consumiendo como el combustible que tu cuerpo necesita para funcionar de manera óptima.

Cada una de las comidas en la guía de recetas ha sido elegida en función de su perfil nutricional, digestibilidad y sabor. Hoy, prueba un platillo nuevo. Te sorprenderá la intensidad de los sabores que percibirás. Independientemente de lo que elijas comer hoy, sigue manteniendo una alimentación saludable.

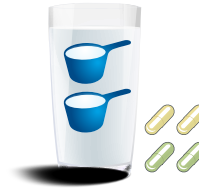
### Mañana

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Dos cápsulas de PhytoCore



### Tarde

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Dos cápsulas de PhytoCore



## Día 6

Consulta las pautas dietéticas en la página 12

Piense en las deliciosas recetas que ha disfrutado en el programa Core Restore®. ¿Cuáles son sus favoritas? ¿Qué nutrientes aportan a su cuerpo? ¿Preparará alguna de estas recetas después de completar el programa Core Restore®? Tenga en cuenta estos consejos para preparar la comida:

- Una olla arrocera es una herramienta económica que ofrece una manera sencilla de preparar grandes cantidades de arroz y quinoa. Una vez preparados, estos granos se pueden guardar en el congelador para su uso posterior, como en un salteado de verduras o mezclado con hierbas y especias.
- Una olla de cocción lenta es otro artículo de cocina a un precio razonable que puede acelerar la preparación de las comidas. La comida se puede programar para que se cocine por la mañana antes del trabajo y estará lista para disfrutar cuando regrese a casa. Las ollas de cocción lenta son especialmente útiles para cocinar verduras, guisos, sopas y carnes. Además, proporcionan una limpieza rápida y comida para varios días.



### Mañana

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Dos cápsulas de PhytoCore

### Tarde

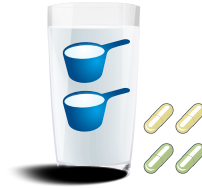
- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Dos cápsulas de PhytoCore

## Días 7 a 9

# ¡A mitad de camino!

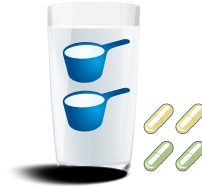
¡Ha llegado oficialmente a la mitad del programa Core Restore®! Después de los primeros siete días, tienes el conocimiento y la libertad para crear tus comidas y tu camino hacia el bienestar. Toma el tiempo para ser consciente de los alimentos que consumes y busca oportunidades para vivir de manera más saludable, entre otras cosas:

- Asegúrate de beber mucha agua.
- Come solo cuando tengas hambre, no cuando estés aburrido o estresado.
- Duerme por lo menos entre siete o ocho horas todas las noches.
- Intenta desconectarte de los dispositivos electrónicos una hora antes de dormir para tener una noche de descanso más tranquila.



### Mañana

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Dos cápsulas de PhytoCore



### Tarde

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Dos cápsulas de PhytoCore

**Diario personal** Escribir un diario de comidas le ayudará a ser consciente de los alimentos que consume.





## Días 10 a 12

Su calendario de suplementos se está intensificando en esta etapa del programa. Está a solo unos días de ser una mejor versión de usted. El día 14, dirá: "¡Lo logré!"

Concéntrate en lo que has aprendido de este programa:

- Puedes desarrollar un papel activo en tu salud.
- Comprometete a comer bien. Eligir vivir de una manera saludable es mas facil si tienes un plan.
- Las opciones de estilo de vida saludables pueden darte más energía.
- La biotransformación brinda muchos beneficios para la salud, como mejor salud hormonal, inflamación equilibrada y pérdida de peso sostenido.



### Mañana

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Tres cápsulas de PhytoCore



### Tarde

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Tres cápsulas de PhytoCore



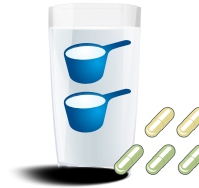
**Comience a tomar tres cápsulas de PhytoCore por la mañana y por la noche..**

## Día 13

# ¡Un día más!

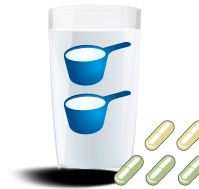
Ahora que se acerca el final de su viaje con Core Restore®, toma un momento para considerar otra influencia importante en tu salud: la mente. El estrés y otros hábitos de afrontamiento poco útiles pueden actuar como toxinas en la manera en que afectan a la salud.

La relajación, la gestión de las emociones y dormir lo suficiente son tan esenciales para el bienestar como una dieta saludable.



### Mañana

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Tres cápsulas de PhytoCore



### Tarde

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Tres cápsulas de PhytoCore

# ¡Felicitaciones!

Está cruzando la línea de meta y ha trabajado muy duro para llegar hasta aquí. Asumir un papel activo en su salud es un gran logro; ¡bien hecho!

En esta etapa del programa, póngase en contacto con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre cómo puede su cuerpo seguir rindiendo al máximo después de completar el programa Core Restore®.

La biotransformación mejorada es una excelente manera de mantener una salud óptima. Considere hacer un programa de desintoxicación de rutina una o dos veces al año para mantener hábitos saludables y restablecer la posible carga tóxica.



### Mañana

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Tres cápsulas de PhytoCore

### Tarde

- Dos cucharadas del producto en polvo de Core Support mezcladas con 8 onzas de agua, leche de arroz, leche de almendras, leche de avena o leche de coco (orgánicas y sin azúcar).
- Dos cápsulas de MitoCORE®
- Tres cápsulas de PhytoCore



**Diario personal** Escribir un diario de comidas le ayudará a ser consciente de los alimentos que consume.



## El futuro de tu salud

Siete días después de comenzar este proceso de desintoxicación, ¿qué has notado en ti mismo? ¿Sientes más energía y claridad, o menos fatiga y molestias gastrointestinales? Lo más importante es que esperamos que te veas como una persona que tiene el control sobre sus antojos y su estilo de vida. Piensa en el día en que comenzaste el programa Core Restore® y en el objetivo que te planteaste. ¿Cómo te sientes hoy? ¿Lograste alcanzar ese objetivo?

Satisfacer las necesidades energéticas diarias de células es clave para una salud y vitalidad óptimas. Incluir MitoCORE® en tu rutina diaria te ayudará a satisfacer las altas demandas de energía de tu cuerpo y a sentirte en tu mejor versión. Te recomendamos que realices programas de desintoxicación una o dos veces al año para mantener una salud ideal.

¡Felicitaciones! ¡Continúa esforzándote y avanzando hacia una mejor salud!



# Recursos

Recetas | Resumen | Calendario | Preguntas frecuentes



## Recetas de batidos para el desayuno

### **Batido de manzana y canela**

*(Tiempo de preparación: 5 minutos, porciones: 1, calorías por porción: 300)*

#### **Ingredientes**

- 2 cucharadas de Core Support Vainilla Francesa o Chocolate
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ manzana verde

#### **Instrucciones**

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Consúmelo dentro de los primeros 5 a 10 minutos para disfrutar de su consistencia ideal.

## Recetas de batidos para el desayuno

### **“Green Monster” (batido de espinacas y plátano)**

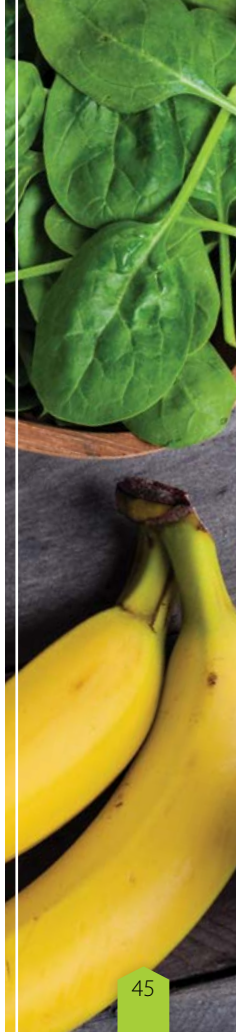
*(Tiempo de preparación: 5 minutos, porciones: 1, calorías por porción: 190)*

#### **Ingredientes**

- 2 cucharadas de Core Support Vainilla Francesa
- 1 taza de leche de coco o de almendras sin azúcar
- $\frac{3}{4}$  de taza de espinacas frescas
- $\frac{1}{2}$  plátano grande cortado en rodajas
- $\frac{1}{2}$  taza de pepino cortado en rodajas

#### **Instrucciones**

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave
2. Consúmelo dentro de los primeros 5 a 10 minutos para disfrutar de su consistencia ideal.





## Recetas de batidos para el desayuno

### **Batido de plátano y frutos rojos**

*(Tiempo de preparación: 5 minutos, porciones: 1, calorías por porción: 300)*

#### **Ingredientes**

- 2 Acucharadas de Core Support Vainilla Francesa o Chocolate
- 1 taza de leche de coco o de almendras sin azúcar
- ½ plátano cortado en rodajas
- 1 taza de fresas o arándanos congelados

#### **Instrucciones**

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Consúmelo dentro de los primeros 5 a 10 minutos para disfrutar de su consistencia ideal.



# Recetas de batidos para el desayuno

## Batido "Very Berry"

*(Tiempo de preparación: 5 minutos, porciones: 1, calorías por porción: 260)*

### Ingredientes

2 cucharadas de Core Support Vainilla  
Francesa o Chocolate

½ taza de leche de almendras o de arroz sin azúcar

½ taza de agua fría

½ taza de frambuesas, arándanos o fresas cortadas  
en rojadas (frescos o congelados)

Entre 2 y 4 cubitos de hielo (omite si usas fruta  
congelada)

### Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Consúmelo dentro de los primeros 5 a 10 minutos para disfrutar de su consistencia ideal.



## Recetas de batidos para el desayuno

### **Batido de piña colada**

*(Tiempo de preparación: 5 minutos, porciones: 1, calorías por porción: 300)*

#### **Ingredientes**

2 cucharadas de Core Support Vainilla Francesa

1 taza de leche de coco sin azúcar

½ taza de piña en trocitos (fresca o congelada)

Entre 2 y 4 cubitos de hielo (omite si usas fruta congelada)

#### **Instrucciones**

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Consúmelo dentro de los primeros 5 a 10 minutos para disfrutar de su consistencia ideal.

## Recetas de batidos para el desayuno

### **desayunoBatido "Delicia tropical"**

*(Tiempo de preparación: 5 minutos, porciones 1, calorías por porción: 210)*

#### **Ingredientes**

2 cucharadas de Core Support Vainilla Francesa

½ taza de leche de coco o de almendras sin azúcar

½ taza de agua fría

½ taza de mango cortado en cubitos (fresco o congelado)

Entre 2 y 4 cubitos de hielo (omite si usas fruta congelada)

#### **Instrucciones**

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Consúmelo dentro de los primeros 5 a 10 minutos para disfrutar de su consistencia ideal.





## Recetas de batidos para el desayuno

### **Batido de Durazno Melba**

*(Tiempo de preparación: 5 minutos, porciones: 1, calorías por porción: 260)*

#### **Ingredientes**

2 cucharadas de Core Support Vainilla Francesa

1 taza de leche de coco o de almendras sin azúcar

¼ taza de duraznos cortado en rodajas (frescos o congelados)

¼ taza de frambuesas (frescas o congeladas)

Entre 2 y 4 cubitos de hielo (omite si usas fruta congelada)

#### **Instrucciones**

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Consúmelo dentro de los primeros 5 a 10 minutos para disfrutar de su consistencia ideal.

## Recetas de batidos para el desayuno

### **Batido de plátano y chocolate**

*(Tiempo de preparación: 5 minutos, porciones: 1, calorías por porción: 300)*

#### **Ingredientes**

- 2 cucharadas de Core Support Chocolate
- 1 taza de leche de coco o de almendras sin azúcar
- ½ plátano congelado cortado en rodajas
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 2 fresas

#### **Instrucciones**

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Consúmelo dentro de los primeros 5 a 10 minutos para disfrutar de su consistencia ideal.





## Recetas de batidos para el desayuno

### **Batido de almendras y cerezas**

*(Tiempo de preparación: 5 minutos, porciones: 1, calorías por porción: 350)*

#### **Ingredientes**

- 2 cucharadas de Core Support Chocolate
- ½ taza de leche de almendras
- 1 taza de cerezas (frescas o congeladas)
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharada de mantequilla de almendras

#### **Instrucciones**

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Consúmelo dentro de los primeros 5 a 10 minutos para disfrutar de su consistencia ideal.

## Recetas de batidos para el desayuno

### **Batido de coco y chocolate con calabacita**

*(Tiempo de preparación: 5 minutos, porción: 1, calorías por porción: 350)*

#### **Ingredientes**

- 2 cucharadas de Core Support Chocolate
- 1 taza de leche de coco
- 2 dátiles Medjool sin hueso
- ¼ taza de calabacita picada
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal

#### **Instrucciones**

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
2. Consúmelo dentro de los primeros 5 a 10 minutos para disfrutar de su consistencia ideal.





## Recetas para el almuerzo

### Tazón de verduras arcoíris con aderezo de aguacate

*(Tiempo de preparación: 40 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 600)*

#### Ingredientes

##### Ensalada

- 1 taza de quinoa cocida
- ½ calabaza moscada, pelada y cortada en cubitos
- 1 taza de brócoli
- 1 taza de garbanzos
- 1 ½ cucharadas de aceite de aguacate
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de repollo morado rallado
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de rábanos cortados en rodajas finas
- ½ taza de remolacha, pelada y cortada en cubitos
- 3 tazas de verduras de hoja

##### Aderezo de aguacate

- 1 aguacate pelado, sin semilla y cortado en trocitos
- ¼ taza de vinagre de manzana
- ½ taza de jugo de lima
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 ½ taza de aceite de oliva



## Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400 °F. Cubre dos bandejas para hornear con papel aluminio y rocía o unta las bandejas con aceite para cocinar. Coloca la calabaza moscada y las remolachas en una bandeja y rocía con aceite de aguacate. Mezcla todo con las manos limpias o unas pinzas. Sazona con sal.
2. Coloca los garbanzos en la otra bandeja y rocía con el aceite de oliva restante. Mezcla con las manos limpias o unas pinzas. Sazona con sal.
3. Coloca ambas bandejas en el horno precalentado. Asa los garbanzos durante 15 minutos, dando vuelta a la bandeja a la mitad del tiempo. Asa las verduras durante 25 a 30 minutos, o hasta que estén tiernas y cocidas, dándoles vuelta a la mitad del tiempo.
4. Mientras se asan las verduras y los garbanzos, prepara el aderezo de aguacate. En una licuadora, combina el aguacate, el vinagre, el jugo de lima, la sal y el aceite de aguacate. Licúa hasta obtener una textura suave y cremosa. Si el aderezo queda muy espeso, agrega un poco de agua hasta alcanzar la consistencia deseada. Déjalo enfriar hasta el momento de servir. Guarda el aderezo sobrante en un recipiente hermético para su uso posterior (hasta 4 días).
5. Deja enfriar las verduras y los garbanzos después de sacarlos del horno. Divide los garbanzos y las verduras en porciones iguales y colócalos en tazones con una base de quinoa cocida.
6. Decora con repollo morado, verduras de hoja, brócoli, rábanos, zanahorias ralladas y aderezo de aguacate.





## Recetas para el almuerzo

### **Ensalada de fresas, aguacate y espinacas**

*(Tiempo de preparación: 10 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 230)*

#### **Ingredientes**

- 4 tazas de espinacas tiernas y frescas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de jugo de limón fresco
- ½ aguacate, sin semilla y cortado en cubitos
- ¼ de cebolla morada pequeña, cortada en rodajas finas
- 1 taza de fresas frescas, descorazonadas y cortadas en rodajas
- ⅛ de taza de almendras cortadas y que esten crudas

#### **Instrucciones**

1. Mezcla el aceite de oliva, el vinagre balsámico y el jugo de limón en un tazón pequeño. Bate bien para combinar y luego reserva la mezcla.
2. Mezcla las espinacas, las fresas, el aguacate, la cebolla y las almendras en un tazón grande.
3. Agrega la cantidad deseada de vinagreta.





## Recetas para el almuerzo

### **Hamburguesas de frijoles con gajos de camote asados al horno**

*(Tiempo de cocción: 35 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 600)*

#### **Ingredientes**

##### **Hamburguesas de frijoles**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ cucharadita de semillas de cilantro molidas
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ taza de champiñones blancos finamente picados
- ½ taza de frijoles rojos o pintos, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de perejil picado
- ¼ de taza de harina de avena sin gluten
- Sal marina y pimienta al gusto
- Hojas de lechuga mantequilla para servir

##### **Gajos de camote**

- Entre 1 a 2 camotes medianos
- ⅓ de taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de romero fresco finamente picado

## Instrucciones

### Hamburguesas de frijoles

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina hasta que tenga una apariencia traslúcida.
2. Añade el ajo, las semillas de cilantro molidas, el comino y los champiñones. Cocina durante 5 a 6 minutos y remueve con frecuencia. Transfiere la mezcla a un tazón.
3. En otro tazón, tritura los frijoles con un tenedor. Incorpóralos a la mezcla de champiñones. Agrega la harina de avena y sazona con perejil, sal y pimienta.
4. Divide la mezcla en dos porciones iguales. Forma tortitas para las hamburguesas y úntalas con un poco de aceite.

5. Cocínalas en una parrilla o sartén hasta que estén bien cocidas.
6. Sirve en hojas de lechuga en lugar de pan, con los acompañamientos que prefieras.

### Gajos de camote

1. Precalienta el horno a 400 °F.
2. Lava bien los camotes. Córtales por la mitad y luego en gajos.
3. Mezcla los gajos con el aceite de oliva y los condimentos.
4. Colócalos en una bandeja para hornear con la parte de la cáscara hacia abajo.
5. Hornea durante 30 a 40 minutos.





## Recetas para el almuerzo

### **Ensalada de verduras asadas y quinoa**

*(Tiempo de preparación: 40 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 870)*

#### **Ingredientes**

- 3 tazas de verduras asadas
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de garbanzos
- ½ taza de arándanos secos
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil picado (opcional)

#### **Instrucciones**

1. Mezcla las verduras, la quinoa, los garbanzos y los arándanos en un recipiente.
2. Bate el vinagre con el aceite y vierte sobre la mezcla de quinoa y verduras.
3. Si lo deseas, decora con perejil picado.

## Recetas para el almuerzo

### Ensalada de espinacas y nueces

*(Tiempo de preparación si el pollo está precocido: 20 minutos, si se cocina el pollo: 35 minutos; porciones: 2, calorías por porción: 780)*

#### Ingredientes

Entre 3 a 4 tazas de espinacas tiernas y frescas

½ taza de nueces cortados

¼ taza de arándanos secos

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de jugo de limón

1 taza de pollo cocido y cortado en trocitos

#### Instrucciones

1. Mezcla las espinacas con las nueces y los arándanos.
2. Rocía con el aceite de oliva y el jugo de limón, y revuelve suavemente.
3. Si lo deseas, añade el pollo por encima.



## Recetas para el almuerzo

### Rollitos de berza con pollo

*(Tiempo de preparación si el pollo está precocido: 20 minutos, si se cocina el pollo: 35 minutos; porciones: 2, calorías por porción: 550)*

#### Ingredientes

- 1 taza de repollo morado picado
- ½ taza de zanahorias ralladas
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ taza de tomate cortado en cubitos
- ½ taza de anacardos cortados
- 1 taza de pollo cocido y cortado en trocitos
- 2 hojas de berza

#### Instrucciones

1. Corta el tallo de cada hoja de berza y luego, con un cuchillo pequeño, raspa cuidadosamente el tallo restante para aplanarlo. Esto evitará que la hoja se rompa al final y hará que sea más fácil enrollarla.
2. Mezcla en un tazón el repollo, las zanahorias, el perejil, el tomate, los anacardos y el pollo cocido hasta integrarlos bien. Coloca la mitad de la mezcla en una hoja de berza y enróllala con cuidado, metiendo los extremos hacia adentro a medida que avanzas.
3. Corta los rollitos de berza a la mitad y ¡disfruta!







## Recetas para el almuerzo

### **Pollo al chipotle con salsa de piña**

*(Tiempo de preparación si el pollo está precocido: 25 minutos, si se cocina el pollo: 45 minutos; porciones: 2, calorías por porción: 600)*

#### **Ingredientes**

##### **Pollo**

- 1 cucharada de aceite de aguacate o de oliva
- 1 libra de pollo molido
- 1 cucharadita de chile chipotle en polvo
- Sal y pimienta recién molidas (aproximadamente ½ cucharadita de cada una)
- 2 cucharadas de caldo de pollo o de huesos
- 1 cucharada de pasta de tomate

##### **Salsa**

- 1 taza de piña fresca cortada en cubitos
- 2 cucharadas de cebolla morada cortada en cubitos
- ½ cucharada de jalapeño cortado en cubitos (retira las semillas si lo prefieres menos picante)
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de hojas de cilantro finamente picadas
- 1 cucharadita de jugo de lima
- Una pizca de sal

## Instrucciones

### Pollo

1. Calienta el aceite de aguacate o de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agrega el pollo molido, el chile chipotle en polvo, la sal y la pimienta.
3. Cocina el pollo durante unos 7 minutos, desmenuzándolo con el dorso de una cuchara, hasta que se dore.
4. Luego, a fuego medio, agrega el caldo de pollo y la pasta de tomate, y mezcla bien. Cocina por unos 2 minutos más.
5. Retíralo del fuego y tápalo para mantenerlo caliente hasta el momento de servir.

### Salsa

6. En un tazón mediano, mezcla la piña, la cebolla, el jalapeño, el jugo de lima, el ajo, el cilantro y la sal.
7. Refrigera hasta que esté listo para servir, por un máximo de 5 días.





## Recetas para la cena

### **Salmón al horno con limón y hierbas, acompañado de verduras asadas**

*(Tiempo de preparación: 35 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 450)*

#### **Ingredientes**

##### **Filetes de salmón**

2 filetes de salmón silvestre, de entre 4 y 6 onzas cada uno

1 cucharada de tomillo, estragón o romero frescos o secos

1 cucharadita de ralladura de limón

Sal marina y pimienta al gusto

##### **Verduras asadas**

2 tazas de verduras mixtas

Hierbas al gusto

1 diente de ajo picado

1 cucharada de aceite de oliva

Sal marina y pimienta al gusto

## Instrucciones

### Filetes de salmón

1. Precalienta el horno a 375 °F. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino y rocía o unta con aceite para cocinar. Coloca los filetes de salmón en la bandeja
2. Mezcla las hierbas picadas, la ralladura de limón, la sal y la pimienta. Esparce la mezcla sobre los filetes de salmón.
3. Hornea durante 10 minutos o hasta que el salmón esté completamente opaco. Exprime el jugo de limón sobre los filetes de salmón antes de servir.

### Verduras asadas

1. Precalienta el horno a 375 °F.
2. Utiliza cualquier combinación de los siguientes ingredientes (lavados y cortados en trozos uniformes, del tamaño de un bocado): papas rojas, cebolla, calabacín amarillo, champiñones, espárragos, zanahorias, calabacín verde, coles de Bruselas, coliflor o calabaza moscada o delicata.
3. Mezcla con ajo y aceite de oliva. Espolvorea con las hierbas de tu elección: romero, orégano, tomillo o albahaca.
4. Extiende las verduras en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Asa durante 25 a 30 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas. El tiempo de cocción puede variar según el tamaño de los trozos. Agrega sal y pimienta al gusto.



A vertical photograph on the left side of the page shows a bowl of food. It contains white rice, pieces of cooked chicken, and fresh green basil leaves. The bowl is dark-colored and sits on a dark surface.

## Recetas para la cena

### **Pollo cremoso con tomates secos y arroz**

*(Tiempo de preparación: 35 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 630)*

#### **Ingredientes**

- 1 taza de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 chalota grande cortada en rodajas finas
- 2 onzas de tomates secos picados
- ½ libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en cubitos
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ½ taza de leche de coco
- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- Sal marina y pimienta al gusto

#### **Instrucciones**

1. Cocina el arroz integral según las instrucciones del paquete.
2. Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-bajo. Añade los dientes de ajo y la chalota, y cocina hasta que desprendan su aroma.
3. Agrega los tomates secos y cocina durante unos 5 minutos. Retira la mezcla y resérvala en un plato. Añade el pollo a la sartén y sazona con sal, pimienta, hojuelas de pimiento rojo y albahaca.
4. Cuando el pollo esté dorado, aproximadamente en 6 a 8 minutos, vuelve a agregar la mezcla de tomates secos a la sartén. Vierte la leche de coco y el caldo de pollo. Remueve bien.
5. Baja el fuego y reduce el fuego para que se cocine a fuego lento durante 8 a 10 minutos, o hasta que la mezcla se reduzca y espese. Ajusta la sazón con una pizca adicional de sal y pimienta si es necesario. Sirve sobre el arroz integral.

# Recetas para la cena

## Brochetas de pollo al estilo griego con quinoa

*(Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 550)*

### Ingredientes

1½ cucharadas de aceite de oliva	½ libra de pechuga de pollo deshuesada y cortada en trozos de 1 ½ pulgadas
1½ cucharadas de jugo de limón	1 calabacita cortada en rodajas gruesas
1½ cucharadas de vinagre de manzana	½ cebolla morada grande, cortada en cuartos y separada en capas
1 diente de ajo picado	1 chile morron
1 cucharadita de comino molido	5 tomates cherry
1 cucharadita de orégano seco	5 champiñones pequeños
½ cucharadita de tomillo seco	Palillos de madera
Sal marina y pimienta al gusto	1 taza de quinoa (cocida según las instrucciones del paquete) para servir

### Instrucciones

1. En un tazón grande de vidrio, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el vinagre, el ajo y las especias. Agrega los trozos de pollo y revuelve hasta que estén bien cubiertos.
2. Tapa y deja marinar en el refrigerador por al menos 2 horas.
3. Remoja los palillos de madera en agua durante 30 minutos antes de usarlos.
4. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. Engrasa ligeramente la rejilla.
5. Ensarta los trozos de pollo y verduras en los palillos, alternando entre trozos de pollo marinado, chile morron, cebolla, tomates cherry y champiñones.
6. Colócalos en la parrilla y cocínalos durante 10 minutos, girándolos con frecuencia, hasta que estén bien dorados por todos lados y el pollo esté completamente cocido.
7. Sirve sobre una base de quinoa.





## Recetas para la cena

### Pollo relleno al estilo mediterráneo con arroz

*(Tiempo de preparación: 1 hora y 25 minutos, porciones: , calorías por porción: 720)*

#### Ingredientes

- ¼ de taza de calabacitas asadas (amarillas o verdes)
- ¼ de taza de espinacas frescas picadas
- ⅓ de taza de aceitunas kalamata, deshuesadas y picadas
- ½ cucharada de albahaca picada
- ½ cucharada de perejil picado
- 1 diente de ajo picado
- Dos pechugas de pollo orgánico de 6 onzas cada una, deshuesadas y sin piel
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 tazas de arroz integral cocido

#### Instrucciones

1. Retira el exceso de grasa de las pechugas de pollo y colócalas en un plato grande. Guárdalas paradespués.
2. Coloca un trozo grande de plástico claro sobre una superficie plana y seca, y pon las pechugas de pollo con la parte lisa hacia arriba sobre el plástico. Luego, cubre las pechugas con otro trozo grande de plástico. Usa el lado plano de un mazo para carne o la base de un sartén pequeño para golpear el pollo hasta que quede bien aplanado, aproximadamente de ¼ a ½ pulgada de grueso.
3. Voltea las pechugas de pollo de manera que el lado rugoso quede hacia arriba, colocándolas verticalmente frente a ti. Sazona con sal y pimienta.
4. En un tazón mediano, mezcla las calabacitas asadas, la espinaca, las aceitunas, la albahaca, el perejil y el ajo.



5. Rellena cada pechuga con aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de taza de la mezcla. Cierra las aberturas con palillos de madera. Comienza desde el extremo más cercano a ti y enrolla el pollo de manera firme y uniforme, hacia el otro extremo. Luego, coloca los rollos sobre trozos separados de plástico adherente y envuélvelos bien. Refrigera por al menos 1 hora.
6. Precalienta el horno a 350 °F. Cubre el fondo de una sartén grande apta para horno con aceite de oliva y colócala sobre fuego medio-alto.
7. Desenvuelve el pollo del plástico. Una vez que la sartén esté bien caliente, agrega los rollos de pollo. El pollo debe chisporrotear al ser colocado en la sartén. Dora bien por ambos lados, aproximadamente 2 minutos por cada uno.
8. Una vez que el pollo esté dorado, coloca la sartén en el horno para terminar de cocinarlo por unos 10 minutos. La temperatura interna del pollo debe alcanzar los 165 °F.
9. Rocía el pollo de manera uniforme con jugo de limón y sirve sobre arroz integral.





## Recetas para la cena

### Camotes rellenos con pavo

*(Tiempo de preparación: 45 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 410)*

#### Ingredientes

- ½ libra de pavo orgánico molido
- 2 camotes grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla amarilla cortada en cubitos
- ½ calabacita rallado
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de pimentón
- Sal marina y pimienta al gusto

#### Instrucciones

1. Precalienta el horno a 425 °F. Corta los camotes por la mitad a lo largo y colócalos boca abajo en una bandeja para hornear. Hornea durante unos 25 a 30 minutos, hasta que la cáscara se desprenda fácilmente al presionar.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el ajo y la cebolla, y sofríe hasta que tenga una apariencia traslúcida.
3. Añade el pavo molido. Cuando el pavo esté medio cocido, agrega las especias y las calabacitas. Cocina hasta que el pavo esté completamente cocido y luego retira del fuego.
4. Saca la pulpa de los camotes, dejando un poco en las cáscaras para que no se rompan. Reserva las cáscaras para más tarde. Agrega la pulpa a la mezcla de pavo en la sartén y revuelve bien.
5. Rellena bien las cáscaras con la mezcla de pavo y camote. Vuelve a colocar en el horno durante 3 a 5 minutos más.





## Recetas para la cena

### **Pollo marinado con chimichurri y espárragos asados**

*(Tiempo de preparación: 45 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 500)*

#### **Ingredientes**

##### **Pollo al chimichurri**

- ½ chalota o cebolla
- 1 jalapeño sin semillas
- 2 dientes de ajo
- ¼ de taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de cilantro fresco
- ¼ taza de perejil fresco
- 1 cucharadita de orégano fresco
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ libra de pechuga de pollo

##### **Espárragos asados**

- ½ libra de espárragos
- 1 cucharadita de aceite de aguacate
- 1 cucharadita de sal

## Instrucciones

### Pollo al chimichurri

1. Mezcla todos los ingredientes, a excepción del pollo, en un procesador de alimentos o licuadora y procesa hasta obtener la consistencia deseada.
2. Precalienta la parrilla a fuego medio. Mezcla las pechugas de pollo con la salsa chimichurri.
3. Retira el pollo de la salsa. Descarta la salsa restante y cocina el pollo en la parrilla durante 5 a 6 minutos por lado o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F. Retira de la parrilla y sirve.
4. Si lo deseas, puedes preparar una pequeña cantidad adicional de salsa chimichurri para colocar sobre el pollo una vez cocido.

### Espárragos asados

1. Precalienta el horno a 425 °F.
2. Coloca los espárragos en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y rocíalos con aceite de aguacate y sal.
3. Hornea durante 9 a 12 minutos si los espárragos son delgados, o de 15 a 20 minutos si los espárragos son gruesos.
4. Retira del horno y sirve.





## Recetas para la cena

### **Pollo al limón y jengibre con arroz**

*(Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 600)*

#### **Ingredientes**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pechuga de pollo de 6 onzas
- ½ cebolla blanca mediana, cortada en cubitos
- 1 diente de ajo picado
- ¼ de taza de perejil fresco picado
- 1 a 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Sal marina y pimienta al gusto
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ limón cortado en rodajas finas
- ½ cucharadita de jengibre
- 1 taza de arroz integral cocido

#### **Instrucciones**

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Dora la pechuga de pollo durante unos 10 minutos. Agrega la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro y una pizca de sal y pimienta. Sofríe durante 5 minutos o hasta que la cebolla tenga una apariencia traslúcida.
2. Añade el caldo a la olla y tápala. Lleva la mezcla a ebullición, luego quita la tapa y reduce el fuego para que se cocine a fuego lento durante 20 minutos.
3. Agrega las rodajas de limón y el jengibre a la olla. Cocina por 20 minutos más sin cubrir. Sirve sobre el arroz integral.

# Recetas para la cena

## Brochetas de pollo al limón con ensalada de tomate y perejil

*(Tiempo de preparación: 2 horas, tiempo de cocción: 6 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 300)*

### Ingredientes

- 2 cucharadas de jugo de limón fresco dividido
- 2 cucharaditas de ajo picado dividido
- 1 cucharaditas de orégano seco dividido
- ½ cucharadita de sal rosa del Himalaya dividido
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida dividido
- 2 cucharadas de aceite de oliva dividido
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (de 6 onzas cada una), cortadas en cubos de 1 ½ pulgadas
- 1 taza de hojas de perejil fresco
- ¾ de taza de tomates cherry picados
- 1 calabacita grande
- 1 taza de champiñones blancos
- ½ cebolla grande cortada en trocitos de 1 pulgada
- Palillos de madera

### Instrucciones

1. Mezcla 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de ajo, 1 cucharadita de orégano, ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta en un tazón. Agrega 1 cucharada de aceite de oliva y remueve con un batidor.
2. Añade los trozos de pollo y mezcla para cubrirlos por completo. Tápalo y déjalo marinar en el refrigerador por 2 horas. Remoja los palillos de madera en agua durante 30 minutos.
3. Retira el pollo del tazón y desecha la marinada. Ensarta el pollo y las verduras en los palillos, alternando entre trozos de pollo, tomate, calabacita, champiñones y cebolla. Calienta una parrilla a fuego alto.
4. Colócalos en la parrilla y cocínalos durante 6 minutos hasta que el pollo esté bien cocido, dándoles vuelta con frecuencia.
5. En un tazón mediano, mezcla el resto del jugo de limón, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta. Añade el aceite de oliva restante de forma gradual mientras remueves con un batidor. Agrega el perejil y los tomates, y mezcla bien.
6. Retira el pollo y las verduras de los palillos y sirve sobre la ensalada de tomate y perejil.



## Recetas para acompañar el plato principal

### **Colorida mezcla de verduras asadas**

*(Tiempo de preparación 30 minutos, el número de porciones y calorías varía según la cantidad de verdura utilizada)*

#### **Ingredientes**

3 a 4 tazas de verduras variadas

Hierbas al gusto

1 diente de ajo triturado

1 cucharada de aceite de oliva

Sal marina y pimienta al gusto

#### **Instrucciones**

1. Precalienta el horno a 375 °F.
2. Usa cualquier combinación de las siguientes verduras (lavadas y cortadas en trozos del tamaño de un bocado): papas rojas, cebolla morada, calabacita amarilla, champiñones, espárragos, zanahorias, calabacita verde, coles de Bruselas, coliflor, calabaza moscada o delicata, y/o brócoli.
3. Mezcla las verduras con el ajo picado y el aceite de oliva. Espolvorea con hierbas al gusto, como romero, orégano, tomillo o albahaca.
4. Extiende las verduras en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Asa durante 25 a 30 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas. El tiempo puede variar según el tamaño de los trozos. Agrega sal y pimienta al gusto.



# Recetas para acompañar el plato principal

## Arroz con frijoles rojos

(Tiempo de preparación: 30 min, porciones: 2, calorías por porción: 450)

### Ingredientes

- |   |   |
|---|---|
| 1 cucharada de aceite de oliva              | ¾ de cucharadita de sal                           |
| ½ taza de cebolla blanca cortada en cubitos | ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo     |
| 1 tallo de apio cortado en cubitos          | ⅛ de cucharadita de pimienta de cayena            |
| 1 zanahoria, pelada y cortada en cubitos    | ½ cucharada de vinagre de vino tinto              |
| 1 diente de ajo picado                      | 1 taza de frijoles rojos, enjuagados y escurridos |
| 1 hoja de laurel                            | ½ taza de caldo de verduras                       |
| 1 cucharadita de pimentón                   | 2 cucharadas de perejil picado                    |
| ½ cucharadita de tomillo                    | 1 taza de arroz integral cocido                   |
| ½ cucharadita de orégano                    |   |
| ¼ de cucharadita de cebolla en polvo        |   |
| ¼ de cucharadita de ajo en polvo            |   |

### Instrucciones

1. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la cebolla, el apio, el pimiento, la zanahoria y el ajo. Cocina hasta que la cebolla tenga una apariencia translúcida y la mezcla desprenda su aroma.
3. Incorpora la hoja de laurel, el pimentón, el tomillo, el orégano, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, la sal, la pimienta y las hojuelas de pimiento rojo. Mezcla bien y añade el vinagre de vino tinto. Reduce el fuego.
4. Mientras las verduras se cocinan, tritura ½ taza de los frijoles rojos con un tenedor.
5. Añade los frijoles triturados, la taza restante de frijoles enteros y el caldo de verduras a la sartén. Lleva la mezcla a fuego lento y cocina durante unos 8 minutos o hasta que las verduras estén tiernas, revolviendo ocasionalmente. Si la mezcla parece demasiado espesa, agrega un chorrito de caldo de verduras para diluirla. Prueba y ajusta la sazón con más sal y pimienta si es necesario.
6. Sirve sobre arroz integral y decora con perejil fresco, si lo prefieres.





## Recetas para acompañar el plato principal

### **Puré de coliflor con ajo**

*(Tiempo de cocción: 20 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 30)*

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de floretes de coliflor
- 1 diente de ajo (una mitad triturada y la otra mitad picada)
- ¼ de taza de leche de coco o de almendras sin azúcar
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharada de cebollín fresco picado
- ½ cucharadita de sal rosa del Himalaya

#### **Instrucciones**

1. Cocina la coliflor al vapor en una vaporera hasta que esté tierna.
2. En un tazón mediano, combina todos los ingredientes.
3. Mezcla en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener la consistencia deseada..





## Recetas para meriendas

### Sencillo y sabroso guacamole

*(Tiempo de preparación: 10 minutos, porciones: 6, calorías por porción: 260)*

#### Ingredientes

- 3 aguacates pelados, sin semillas y partidos a la mitad
- Jugo de 1 lima
- ½ cucharadita de sal rosa del Himalaya
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cebolla morada mediana, cortada en cubitos
- ½ jalapeño, sin semillas y picado
- 2 tomates Roma, sin semillas y cortados en cubitos
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 diente de ajo picado

#### Instrucciones

1. Coloca la pulpa de los aguacates y el jugo de lima en un tazón grande. Revuelve para cubrirlos aguacates con el jugo.
2. Agrega la sal y la pimienta de cayena, y tritura la mezcla con un machacador de papas.
3. Incorpora la cebolla, el jalapeño, los tomates, el cilantro y el ajo, mezclando con movimientos envolventes.
4. Sirve con tomates cherry, bastones de apio, bastones de jícama o rodajas de pepino para acompañar..

# Recetas para meriendas

## **Hummus fácil y rápido**

*(Tiempo de preparación: 5 minutos, porciones: 2, calorías por porción: 255)*

### **Ingredientes**

Una lata de 15 onzas de garbanzos

1/8 de taza de aceite de oliva

1/2 cucharada de jugo de limón

1/2 cucharadita de comino molido

1 diente de ajo triturado

1/4 de cucharadita de sal rosa del Himalaya

### **Instrucciones**

1. Coloca todos los ingredientes en unalicuadora o procesador de alimentos y mezclahasta obtener una textura cremosa.
2. Sirve con las verduras de tu preferencia, comozanahorias, apio, brócoli o coliflor.



## Recetas para meriendas

### **Pudín tropical de mango y chía**

*(Tiempo de preparación: 10 minutos, tiempo total: 8 horas, porciones: 2, calorías por porción: 230)*

#### **Ingredientes**

- 1 taza de leche de coco o de almendras sin azúcar
- 3 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharadita de extracto de vainilla puro
- 1 mango mediano, pelado y cortado en cubitos
- Hojas de menta fresca para decorar (opcional)

#### **Instrucciones**

1. Añade la leche, las semillas de chía y la vainilla en un recipiente con tapa.
2. Mezcla bien los ingredientes y refrigera durante toda la noche.
3. Por la mañana, sirve y decora con los cubitos de mango y las hojas de menta.



# Recetas para meriendas

## Galletas de avena y pasas

*(Tiempo de preparación: 30 minutos, porciones: 12, calorías por porción: 150)*

### Ingredientes

- 2 tazas de avena en hojuelas sin gluten
- 1¼ tazas de plátanos triturados
- ½ taza de mantequilla de almendras
- ½ taza de pasas o arándanos secos
- 1 cucharada de canela

### Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350 °F. Forra una bandeja para hornear grande con papel pergamino y resérvala.
2. En un tazón grande, mezcla todos los ingredientes (excepto las pasas y arándanos) hasta integrar bien. Incorpora las pasas y los arándanos con una espátula desilicona.
3. Con una cuchara para galletas o con las manos, forma 12 bolas de masa. Colócalas sobre la bandeja forrada, dejando entre 1 y 2 pulgadas de espacio entre cada una. Aplánalas ligeramente para darles forma de galleta; no se expandirán durante el horneado, así que dales el tamaño y grosor deseados.
4. Hornea durante 10 a 12 minutos o hasta que estén doradas. Déjalas enfriar durante 5 minutos antes de servir.



# Recetas para meriendas

## Galletas de arándanos y almendras

*(Tiempo de preparación: 25 minutos, porciones: 12, calorías por porción: 100)*

### Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de coco derretido
- 2 plátanos maduros triturados
- ½ cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de extracto de almendra
- ¼ de taza de harina de linaza
- ½ taza de harina de almendra
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de sal
- 1¼ tazas de avena en hojuelas sin gluten
- 1 cucharada de semillas de chía
- ½ taza de arándanos
- ¼ de taza de almendras laminadas

### Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350 °F
2. Pon los plátanos en un tazón grande y trítalos bien. Añade el aceite de coco, la vainilla y el extracto de almendra. Mezcla hasta que todo esté bien integrado.
3. Incorpora las semillas de chía y remueve. Deja reposar mientras preparas los ingredientes secos.
4. En un tazón aparte, combina los ingredientes secos: la harina de linaza, la harina de almendra, el bicarbonato de sodio, la canela, la sal y la avena en hojuelas. Mezcla bien.
5. Añade aproximadamente la mitad de los ingredientes secos a la mezcla húmeda y remueve hasta integrar. Luego agrega la otra mitad y remueve de nuevo hasta que todo quede bien combinado.
6. Por último, incorpora con cuidado los arándanos y las almendras.
7. Forma 12 bolas del mismo tamaño y colócalas en una bandeja para hornear. Presiona suavemente cada bola para aplanarlas..
8. Hornea durante 10 a 13 minutos.



# Recetas para meriendas

## Helado de granada

*(Tiempo de preparación: 15 minutos, porciones: 6, calorías por porción: 200)*

### Ingredientes

- 1 plátano congelado y cortado en trozos
- 8 onzas de leche fría de almendras o de coco
- ½ taza de semillas de granada
- 2 tazas de frambuesas o arándanos
- ½ taza de piña o mango (si es producto enlatado, procura que sea sin azúcar añadida)

### Instrucciones

1. Coloca el plátano, las frutas y las semillas de granada en un procesador de alimentos y procesa en intervalos hasta que los trozos de plátano estén bien triturados.
2. Enciende el procesador e incorpora lentamente la leche.
3. La mezcla del helado será espesa, por lo que deberás raspar los lados del recipiente varias veces. Raspa y procesa en intervalos hasta obtener una textura suave.
4. Sirve inmediatamente.



## Protocolo-Calendarario resumido

Tu médico puede recomendarte continuar con el protocolo de desintoxicación hasta por 28 días. El siguiente calendario detalla las pautas de los suplementos dietéticos para cada día.

<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Opcional: DÍAS DE AYUNO</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC</p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC</p>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p>	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p>	<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p>	<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p>	<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p>
<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p>	<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 2 cápsulas de PC</p>	<p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 3 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 3 cápsulas de PC</p>	<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 3 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 3 cápsulas de PC</p>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 3 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 3 cápsulas de PC</p>	<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 3 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 3 cápsulas de PC</p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <p>Mañana: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 3 cápsulas de PC</p> <hr/> <p>Tarde: 2 cucharadas de polvo 2 cápsulas de MC 3 cápsulas de PC</p>

MC—Cápsulas de MitoCORE® PC—Cápsulas de PhytoCores

Kit de 7 días

Kit de 14 días

Alternancia de 28 días

**15**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**16**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**17**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**18**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**19**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**20**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**21**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**22**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**23**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**24**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**25**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**26**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**27**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

**28**

Mañana:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

Tarde:

2 cucharadas de polvo  
2 cápsulas de MC  
3 cápsulas de PC

## Preguntas frecuentes

### **¿Puedo comenzar el programa Core Restore® si tengo una condición médica que no está mencionada en esta Guía del paciente?**

Tu médico evaluará si el programa Core Restore® es adecuado para ti. Al conocer tu historial médico y contar con tus registros clínicos, podrá tomar una decisión informada sobre si deberías iniciar este programa.

### **¿Puedo seguir tomando mis medicamentos o suplementos mientras sigo el programa Core Restore®?**

Cada paciente tiene un historial médico distinto, así como diferentes rutinas de medicamentos o suplementos. Tu médico evaluará si es necesario ajustar el protocolo de desintoxicación según tus necesidades. También podrá identificar posibles interacciones entre los productos de este kit y los medicamentos o suplementos que estés tomando actualmente.

### **¿Puedo masticar chicle durante el programa Core Restore®?**

Se recomienda encarecidamente evitar masticar chicle durante todo el programa, a menos que sea orgánico o

natural. La mayoría de los chicles sin azúcar disponibles en el mercado contienen conservantes, aditivos, edulcorantes artificiales y colorantes, considerados como toxinas. Como siempre, se sugiere revisar las etiquetas de todos los productos que consumes.

### **¿Puedo comer panes multigrano?**

No. Es importante evitar el consumo de todo tipo de pan, incluidos los multigrano, ya que contienen harina de trigo (fuente de gluten), uno de los alérgenos más comunes en la población general. Como alternativa, puedes optar por pan sin gluten elaborado con harina de tapioca o de arroz, que suele encontrarse en la sección de alimentos naturales del supermercado. Solo asegúrate de que la etiqueta indique "Sin gluten".

### **Si decido ayunar durante los dos primeros días, ¿puedo beber algo además de agua y el batido de Core Support?**

Sí, además de agua purificada, puedes tomar té verde u otros tés herbales orgánicos. Estos tés contienen considerablemente menos cafeína que el café y otras bebidas altamente cafeinadas. Es importante que los tés sean orgánicos y sin azúcar. Dependiendo de tu condición médica, tu médico podría permitirte consumir otros alimentos y bebidas durante los dos primeros días de ayuno.

### **¿El programa Core Restore® es similar a una limpieza de colon o a una desintoxicación de metales pesados?**

No, el programa Core Restore® está diseñado para estimular el hígado, el principal órgano encargado de la desintoxicación en el cuerpo, y optimizar su capacidad para eliminar toxinas. No es un programa específico para desintoxicación de metales pesados, aunque puede contribuir a eliminar pequeñas cantidades de estos. Los metales pesados son más difíciles de eliminar, ya que tienden a acumularse en el tejido adiposo, los músculos y la médula ósea. Este tipo de desintoxicación generalmente requiere tratamientos más invasivos, como terapias orales e intravenosas (IV). Además, Core Restore® no es una limpieza de colon. Este tipo de limpiezas, sin la supervisión médica adecuada, pueden resultar peligrosas y conllevar riesgos como la deshidratación y la pérdida de electrolitos.

### **¿Qué ocurre si no me siento mejor después de completar el programa Core Restore®?**

Existe un pequeño porcentaje de personas que, a pesar de seguir el programa, podrían no experimentar una mejoría significativa. En estos casos, es posible que haya un problema más profundo que deba ser tratado con la ayuda de un médico.

### **¿Puedo consumir productos lácteos de cabra (como yogur, leche, queso, etc.)?**

Puedes consumir productos lácteos de cabra siempre y cuando no hayas tenido reacciones alérgicas previas a ellos. Por lo general, estos productos no se consideran alérgenos principales y suelen ser una alternativa para quienes tienen alergias o intolerancia a los productos lácteos derivados de las vacas.

### **¿Puedo continuar con mi rutina de ejercicio mientras sigo el programa Core Restore®?**

Con la autorización de tu médico, puedes optar por incluir actividades físicas de baja intensidad, estiramientos suaves y caminatas diarias. Ten en cuenta que la biotransformación es un proceso que consume mucha energía, por lo que es fundamental no excederte con la actividad física y optar por movimientos suaves durante el programa de desintoxicación.

Te recomendamos consultar a tu médico para determinar qué tipo de actividad física es más adecuada para tus necesidades específicas..





Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos.  
Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

540 W. Northwest Hwy, Suite 200  
Barrington, IL 60010

**[OrthoMolecularProducts.com](http://OrthoMolecularProducts.com)**