

ACADEMIA SKILL

# Tus 5 bonos

Recetario Antiinflamatorio Sin Azúcar

1. Lista de compras «Despensa sin azúcar»
2. Plan de 7 días
3. Audio de bienvenida
4. Clase en video
5. Recetas nuevas cada mes

# Lista de compras «Despensa sin azúcar»

Llévala al súper (en el celular o impresa) y marca lo que ya tienes en casa.

## Despensa Antiinflamatoria: Lista de Compras Básica

Esta lista reúne los ingredientes fundamentales utilizados a lo largo de las 100 recetas del libro Recetario Antiinflamatorio Sin Azúcar.

Agrupar estos básicos del supermercado permite abastecer la despensa para preparar **desayunos, comidas, cenas y snacks** de forma rápida y sin improvisaciones.



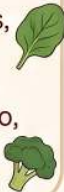
### Alimentos Frescos



#### Verduras y Hortalizas



Aguacate, espinacas, calabacín, brócoli, zanahoria, tomates, pimientos, cebolla, ajo, boniato y puerro.



#### Frutas Frescas



Manzanas, plátanos, frutos rojos (arándanos, fresas, frambuesas), limones, peras y kiwis.



#### Proteínas



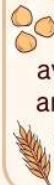
Huevos, pechuga de pollo y pavo, salmón, atún, pescado blanco, gambas y tofu.



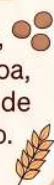
### Básicos de Despensa



#### Legumbres, Harinas y Granos Sin Gluten



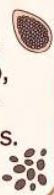
Garbanzos, lentejas, avena sin gluten, quinoa, arroz integral y harina de almendra o garbanzo.



#### Frutos Secos y Semillas



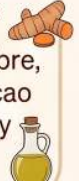
Nueces, almendras, semillas de chía, lino, calabaza, sésamo y crema de frutos secos.



#### Especias y Condimentos Antiinflamatorios



Cúrcuma, canela, jengibre, comino, pimentón, cacao puro, aceite de oliva y leche de coco.



BONO 2

# Plan de 7 días

Un menú completo para tu primera semana, con recetas del libro (el número es el de la receta en el recetario).

| Día   | Desayuno                                         | Comida                                       | Cena                                     | Snack / postre                             |
|-------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Día 1 | 1. Avena nocturna de canela y manzana            | 26. Salmón al horno con brócoli y limón      | 44. Sopa de verduras y cúrcuma           | 81. Hummus clásico de garbanzos            |
| Día 2 | 2. Tortilla de espinacas y champiñones           | 28. Pollo al curry de cúrcuma con coco       | 51. Crema de calabacín y puerro          | 87. Manzana asada con canela               |
| Día 3 | 4. Pudín de chía con cacao                       | 29. Lentejas estofadas con verduras          | 40. Pescado blanco en papillote          | 83. Garbanzos crujientes especiados        |
| Día 4 | 7. Revuelto de huevo con cúrcuma y tomate        | 30. Bowl de arroz integral, pollo y aguacate | 63. Wok de verduras con tofu             | 84. Bolitas energéticas de dátiles y cacao |
| Día 5 | 9. Granola casera sin azúcar (con yogur natural) | 36. Pollo al limón con romero                | 49. Pimientos rellenos de quinoa         | 85. Guacamole casero                       |
| Día 6 | 8. Tortitas de plátano y huevo                   | 41. Chili de pavo y alubias                  | 72. Espárragos trigueros con huevo poché | 86. Mousse de chocolate y aguacate         |
| Día 7 | 25. Avena horneada de arándanos                  | 46. Lubina al horno con patatas y cebolla    | 34. Crema de calabaza y jengibre         | 91. Helado de plátano y cacao              |

**Cómo usarlo:** el domingo cocina en lote las bases de la semana (lentejas, arroz integral, pollo al limón) y guarda porciones en recipientes. Si un día no sigues el plan, retoma en la siguiente comida. Ajusta las porciones a tu hambre y, si tienes alguna condición de salud, consulta a tu médico o nutricionista.

**BONOS 3, 4 y 5**

## Audio, clase en video y recetas del mes

### **Bono 3 · Audio de bienvenida**

Cómo usar el recetario y organizar tu semana (1 minuto).

### **Bono 4 · Clase en video**

Cómo planificar tus comidas sin improvisar, en 4 pasos.

### **Bono 5 · Recetas nuevas cada mes**

Cada mes publicamos una receta nueva en tu página de bonos. Este mes: **Galletas de almendra y naranja sin azúcar.**

Escucha el audio, mira la clase y encuentra la receta del mes aquí:

**<https://recetario-sin-azucar.pages.dev/bonos/>**

Ábrelo desde tu celular o computadora. Guarda el enlace en tus favoritos.