

ALIMENTACIÓN

INDICADO:

-Verduras: Todo tipo de variedad y priorizar :

- Verduras de color verde, (espinacas, acelgas,
- Cebolla, ajo, porro, zanahoria, puerro, alcachofa, apio, calabaza, brócoli, coliflor, col de Bruselas, calabacín, etc.

- Tubérculos: Patata, boniato, yuca, ñame, nabo, chirivía, etc .

- Frutas y frutas del bosque: Todo tipo de variedad de 4-5 piezas al día, la mejor hora es por la mañana, después de entrenar, por ejemplo:

- Pera, manzana, uva, mango, fresas, etc
- Coco, aguacate (superalimentos ricos en grasas saludables),etc
- Higos, moras, arándanos, grosella, etc.

- Carne salvaje: De 4-5 piezas a la semana, lo importante es que sea lo más salvaje posible, es importante que la carne no esté muy hecha :

- Carne de caballo, potro, ternera eco, pollo eco, etc.
- Jamón ibérico.

- Pescado salvaje: De 4-5 piezas a la semana, e importante que no sea de piscifactoría, y cocinarlo de diversas maneras (plancha, crudo, al vapor, hervido o al horno):

- Pescado azul: Anchoas, boquerones, sardinas, caballa, atún, bonito, salmón, trucha, etc.
- Pescado blanco: Merluza, lenguado, rape, gallo, bacalao, etc.

- Marisco: De 1-2 veces a la semana.

- Huevos: mejor si son de payés, y la cantidad puede ser de 5-6 semana.

- Frutos secos: A poder ser en crudo. Nueces, nueces de macadamia, nueces de Brasil, almendras, piñones, avellanas, etc.

- Grasas o aceites: Aceite de oliva virgen extra (superalimento) siempre en crudo, aceite de coco, aceite de palma rojo, manteca de cacao, etc.



PURE
Training®



PURE
Training®



PURE
Training®



PURE
Training®

- Agua: Beber en grandes cantidades (Solán de cabras, sant aniol, fuente arquillo) y con sed, a poder ser que no sea del grifo y sin gas.
- Especias: cúrcuma, jengibre, cardamomo, sabia, tomillo, canela, etc
- Algas: Wakame, Nori, Kombu, Arame.(nutrientes ricos en minerales y vitaminas)
- Harinas: Puedes utilizar harina de trigo sarraceno o de yuca.

NO INDICADO (PROCESADO Y/O REFINADO)

- Cereales refinados: pan, pasta, bollería, etc
- Lácteos: De leche de vaca, yogures, nata, margarinas, etc.
- Productos industriales: refrescos (coca-cola, fanta, aquarius, etc), envasados, enlatados, etc..
- Carnes y embutidos: De mala calidad y no ecológicos.
- Tóxicos: Tabaco, alcohol, drogas, medicamentos, etc.

INDICADO (1-2 VECES SEMANA)

- Pseudocereal: Arroz integral (con aceite para bajar la carga glicémica) o quinoa.
- Legumbres: Si se toleran bien. Hervirlas bien:
 - Garbanzos, lentejas, alubias, azukis, etc.
- Lácteos: Yogures, quesos, leche (de cabra o oveja)
- Endulzantes: Miel, sirope de ágave, stevia, azúcar de coco

WEBS:

www.evamuerdelamanzana.com

www.paleovida.es

www.chocolateandavocado.wordpress.com

www.fitnessrevolucionario.com

AYUNO ESTRATÉGICO

- Entrenar sin haber comido nada al menos las últimas 3-4 horas.
- Si el objetivo es **perder peso** dejar pasar 30 min- 1 hora después de entrenar.
- Si el objetivo es **ganar músculo** y/o rendimiento deportivo: comer en los siguientes 30 minutos post-entreno.



PURE
Training®



PURE
Training®



PURE
Training®



PURE
Training®