

Tabla De Sustitutos

Producto	Opciones de sustitutos	
Chocolate	Chocolate obscuro, cacao, cacao nibs. Una papa roja con mantequilla (para balancear los niveles de serotonina).	Barrita amaranto de chocolate o avellana- sin azúcar. Frappé de leche de almendra con caco nibs y plátano congelado. Frappé de polvo de proteína sabor chocolate. Chocolate caliente a base de leches veganas, cacao en polvo y stevia.
Dulces	Opciones endulzadas con Stevia o endulzantes aprobados.	
Tostadas Fritas	Salmas, Suzali, tostadas de arroz, maíz, amaranto o nopal. La mayoría de las opciones gluten-free son sumamente procesadas por lo que no son recomendadas. No sustituir por Rice Cakes.	Compra tortilla de amaranto o de marca Ezekiel y tuéstalas en el sartén.
Tortillas Maíz	Tortilla de nopal, amaranto o Ezequiel granos. Recetas de tortillas sin gluten.	Trata de sustituir las para comer alimentos con más densidad nutricional.
Productos de harina (pan, pasta, cereal, waffles, pastel, donas, etc.)	Productos no procesados de harinas de arroz, quínoa o amaranto. Pasta de arroz o arroz integral.	El camote sustituye el antojo por el pan. Barritas de amaranto Juice Bar. Pan Filler es la mejor opción de los comerciales.
Harina Blanca	Harina integral orgánica, arroz, quínoa, almendra, coco, amaranto, avena.	
Pan blanco	Pan Ezekiel y panes germinados o hechos en casa con harinas sanas.	
Fruta enlatada	Fruta fresca o congelada.	
Yogurt de sabor	Yogurt natural sin endulzar; Kefir; Yogurt griego.	Preparar tu yogurt de sabor licuando fruta, vainilla y algún endulzante aprobado.
Azúcar blanca	Stevia. En pequeñas cantidades: azúcar de coco, miel de coco, piloncillo orgánico, miel orgánica, melaza, dátil, higo deshidratado, purés de fruta.	Busca las marcas de stevia que no tengan procesos industriales, debe ser color verde o en gotas. Evita cualquier endulcolorante que diga a base de stevia. Lo más seguro es que tenga mínimas cantidades de stevia y grandes cantidades de químicos
Arroz blanco	Quínoa, arroz salvaje, arroz integral. Arroz jazmín o basmati, mijo.	El arroz integral déjalo remojar un par de horas antes de cocer.

Producto	Opciones de sustitutos	
Frutas dulces (plátano, dátil, higo, mango, pasas y fruta seca)	Fresa, kiwi, toronja, manzana, melón, berries.	Las frutas dulces pueden usarse después de entrenamientos con intensidad moderada por lapsos mínimos de 30min.
Alcohol	La mejor opción de alcohol es sake natural o vino. No usar refrescos ni jugos como chaser.	No te dejes engañar por alcohol orgánico; sigue siendo alcohol.
Café	Té mate, té verde. Si se consume café, que sea orgánico y de preferencia descafeinado/ blanco.	Busca opciones sin cafeína. Dale tiempo a tu cuerpo a regular su energía sin el estímulo del café.
Té Negro	Té blanco, té verde, té herbal	Evita té con altas cantidades de cafeína.
Aceites Comerciales Vegetales	Utiliza aceite de coco o de ajonjolí para cocinar; aceite de olivo de aguacate o de pepita de uva para aderezar.	De preferencia que sean orgánicos, prensado en frío.
Aceites y grasas hidrogenadas	Aceite de olivo, aguacate, ajonjolí, coco, uva, ghee (mantequilla clarificada), nueces y semillas molidas.	
Crema de cacahuete	Mantequilla de almendra, macadamia, girasol hechas en casa.	Saben deliciosas con fruta, la mejor es manzana o con apio. La crema de cacahuete es muy sana, pero hay que buscar opciones orgánicas. Las comerciales tienen hongo.
Frito	Cocinar sin aceite a medida que sea posible. Si vas a freír, sólo con aceite de coco, ajonjolí o ghee (mantequilla clarificada).	Saltear en agua en vez de aceite y al final en temperatura baja agregar cualquier aceite de los sugeridos.
Quesos fuertes	Opciones de cabra: se digiere mejor que las opciones de vaca.	Busca opciones veganas.
Huevos comerciales	Huevo orgánico. En recetas, 1 huevo = <ul style="list-style-type: none"> • 1 cda de linaza molida + 3 cdas de agua • 1 cda de semillas de chía + 1/3 taza de agua • 1 cda de proteína de soya + 3 cdas de agua • 1 cda de agar + 1 cda de agua 1/2 puré de plátano • 1/4 de taza de salsa de manzana sin azúcar • 3 cdas de mantequilla de cacahuete 	Aunque tiene diferente sabor y color, el huevo orgánico es mucho más nutritivo que el convencional. Prueba diferentes marcas hasta que una te acomode.
Hamburguesa comercial	Hamburguesa casera con pan germinado. La hamburguesa puede ser: de quínoa, pollo orgánico o de pescado molido. Siempre debe ser acompañada de verduras.	La calabaza, el amaranto y la avena ayudan a darle consistencia a la hamburguesa.
Embutidos y carnes frías	Buscar opciones sin nitrato.	Las carnes frías, aunque una opción muy fácil y rica, contienen un conservador denominado por la OM de salud como cancerígeno. El pavo natural es la mejor opción.

Producto	Opciones de sustitutos	
Peces de criadero (Blanco de Nilo)	Opciones crecidas en mar o salvajes. Preguntar en las pescaderías.	Las opciones más ricas y suaves de sabor es la lobina y el lenguado. Siempre compra salmón salvaje, el resto es criado con demasiadas hormonas de crecimiento.
Leche de Vaca (Deslactosada, Light)	Todas las siguientes opciones deben de ser sin endulzar y sin vainilla: Leche orgánica o leches sustitutas: de almendra, arroz, hemp, coco o leche de nueces hecha en casa.	Prepara leches veganas en casa. Puedes crear sabores espectaculares. Además de rico y nutritivo, es sumamente fácil de hacer. Queda deliciosa con jengibre y stevia.
Papas Fritas	Prepáralas en casa y sustituye papa por camote. Usa aceite de coco o ghee. Rocíalas ligeramente y hornéalas en vez de freírlas.	Las papas fritas preparadas en casa son deliciosas. Condiméntalas con sal, pimienta y chile. Evitar las papas fritas "chatarra" es un buen paso para mejorar tu salud debido a que reciclan los aceites hidrogenados y usan demasiada sal de mesa.
Empanizadores	Molido de amaranto, almendra molida, tostadas de arroz o corn flakes orgánicos.	Más adelante en tu programa hay recetas de empanizadores hechos en casa.
Jugos	Jugos verdes recién exprimidos.	Evita las opciones comerciales. Los jugos se convierten en azúcar líquida 30min después de su creación. Dale un toque a tus jugos recién exprimidos con hierbas. El jugo de naranja sabe delicioso con menta y hierbabuena.
Gatorade	Agua de coco o agua natural con sal Himalaya y media cucharadita de miel.	
Aderezos Comerciales	Aderezos hechos en casa con ingredientes naturales. La mayoría de los aderezos de bote tienen muchos conservadores.	Un aderezo se puede preparar en 2 min. Experimenta con recetas y encuentra el que más te guste. La simpleza del aceite de oliva, pimienta, limón y sal es una delicia para cualquier paladar.
Cátsup	Opciones orgánicas endulzadas con miel de agave. Las convencionales tienen demasiada azúcar.	Hay recetas deliciosas por si te animas a preparar tu propia cátsup. Prueba sustituirlo con mayonesa orgánica + chipotle.
Mayonesa	Opciones orgánicas, mayonesa vegana, aceite de olivo, humus o guacamole.	Prueba sustituirla con guacamole que adiciona además de sabor un montón de nutrientes.
Fruta seca	Fruta deshidratada sin endulzar.	Úsalas solamente para endulzar. El dátil es un endulzante fácil de usar en cualquier receta que contenga azúcar.

Producto	Opciones de sustitutos	
Endulzantes artificiales	Stevia, Xylitol Moderación: miel de coco, azúcar de coco, piloncillo orgánico, miel orgánica, jarabe de arroz.	
Sal de mesa	Sal Himalaya o sal de mar	Toda la sal es de mar. No compres marcas comerciales; venden como sal de mar un producto procesado y nulo de nutrientes. Compra sal orgánica de marcas confiables.
Soya	Braggs Liquid Amino, Tamari, Coconut Aminos	Rebaja los sustitutos con limón, además de adicionar sabor; diluyes el sodio de estos productos.
Vinagre Balsámico	Vinagre de manzana marca Braggs, Vinagre Blanco de Caña.	Estas opciones son más alcalinas que el balsámico.
Margarina	Mantequilla o Ghee	La margarina puede ser tóxica para las arterias del corazón. Evítala lo más que puedas. Prepara tu propio ghee; es fácil y dura meses.
Crema	Yogurt Griego	Busca opciones veganas. Las cremas de leche de cabra son mejores opciones que las de vaca.