

## Café, Grasa y Energía

### Ingredientes:

**El café (orgánico es el mejor)** el café regular se carga con los pesticidas.

### O té verde

**Aceite de MCT:** Debe contener sólo ácido caprílico, y ácido cáprico, no ácido láurico.

La marca NUMedica es mejor porque está certificada por USP. La industria petrolera es conocida por los productos sub-estándar, así que no lo compraría si no estuviera certificado.

**Mantequilla:** Pasto elevado (alimentada con pasto/ Grass-fed); Pasta cruda sin pasteurizar, mantequilla alimentada con pasto es el mejor. Yo lo compro en Sprouts, es caro, pero vale la pena por su salud.

**Ghee:** Puedes usar ghee en lugar de mantequilla.

**Stevia:** Opcional, (hay diferentes sabores, me gusta el chocolate). No se permite ningún otro edulcorante.

**Canela** (opcional)

### Instrucciones:

Haga el café de todos modos que usted tiene gusto

Alternativamente usted puede hacer esta bebida con té verde.

Mezclar en aceite MCT. La cantidad puede variar. 1, 1 y ½ o 2 cucharadas son bueno. Mezcla en el edulcorante de la mantequilla: Si usted lo quiere dulce agregue el stevia. Me gusta Stevia de chocolate, el sabor depende de usted. No se permiten otros edulcorantes. Usted puede agregar la canela si usted tiene gusto.

Mezcla esto en una licuadora. Yo uso la pequeña "Magic Bullet" licuadora. Esto realmente ayuda a mezclar en la mantequilla y el aceite, de lo contrario puede flotar en la parte superior de la bebida.

*Esto puede ser su desayuno. Si usted también está comiendo toda su comida en una ventana de tiempo como le sugerí puede tener esta bebida fuera de su ventana de tiempo, ya que no pico sus niveles de insulina por lo que su cuerpo piensa que es el ayuno, sin embargo, usted está recibiendo 200 a 600 calorías de puro Grasa que detendrá el hambre, alimentará su cerebro y combatir la inflamación.*

Si usted toma esto para el desayuno, esperar hasta la 1 pm para empezar a comer alimentos para el día y dejar de comer a las 9 pm que es un 8 comer ventana. Usted puede elegir cualquier 8 (12 a 8) (2 a 10) ventana para comer. Una vez que te acostumbras a un intento de no cambiar la ventana demasiado si es posible.



Café Orgánico



Te Orgánico



Mantequilla de animales alimentados con pasto

