

Recuerda tomar mínimo 2 litros de agua natural al día.

MAÑANAS

Como primer alimento se tomará un jugo de zanahoria, 30 minutos antes desayunar. Aproveche para tomar algunos suplementos vitamínicos ya sea vitamina E, hierbas o minerales.



DESAYUNOS

1. Un plato de fruta fresca (papaya, melón, sandía, naranja, guayaba, etc.,) de una sola fruta sin mezclar frutas ácidas con dulces. Media taza de yogurt natural. Media taza de avena cocida con un poco de leche endulzada con pasas, dátiles, higos, nueces o miel de abeja.
2. Una o dos manzanas o peras y una cucharada de polen que se toma bien ensalivado. (energía para toda la mañana).
3. Jugo de manzana o té de hierbas. Rebanada de pan multigrano (tostado) rociado con aceite de oliva o medio aguacate o dos cucharadas de requesón fresco. Añadir tomate y/o cebollas rebanados.
4. Una taza de leche de soya, de avena o de almendras con cereal como granola, amaranto y/o linaza. Una manzana o una pera.
5. Si no hay apetito por las mañanas puede quedarse solo con el jugo de zanahoria y una infusión.

MEDIODIA

30 minutos antes de la comida, tomar un jugo de manzana, de verduras verdes o un caldo de vegetales.

COMIDA

1. Un plato de ensalada de verduras crudas, (hojas verdes, repollo, betabel y zanahorias frescas ralladas, ajo o cebolla rallados, rabanitos, pimientos, germinados y aceitunas). Aderezo de aceite de oliva, y/o lecitina de soya y/o levadura de cerveza. Más un plato pequeño de verduras al vapor, a la parrilla o al horno: (Espinacas, ejotes, repollo, coliflor, brócoli, pimientos, calabacitas, berenjenas, etc), sazonados con aceite de oliva macerado con ajo, salsa de aguacate, salsa de tomate con ajo o cebolla, salsa de soya o levadura de cerveza.
2. Un plato de ensalada de verduras crudas. Más una papa asada al horno o una taza de arroz integral con almendras rebanadas o un plato pequeño de pasta integral con medio aguacate o 100 gramos de queso fresco. Añadir dos cucharadas de germinados y un tomate maduro.
3. Croquetas de verduras, media taza de yogurt natural sobre una taza de arroz con chícharos o verduras. Una rebanada de queso fresco o de tofu a la plancha.
4. Un plato de ensalada de verduras crudas. Una taza de sopa de verduras o de leguminosas (lentejas habas, frijoles). Una penca de nopal sazonada con salsa de soya.
5. Un plato de ensalada de verduras crudas con un huevo duro rebanado. Pan pita relleno de lechuga con zanahoria rallados o germinado de alfalfa o Hamburguesa de soya.

CENAS

Si hay mucho apetito, puede repetir un menú de la comida y si hay poco apetito:

1. Una taza de leche de soya o de almendras y una fruta.
2. Una rebanada de pan multigrano untado con un poco de mantequilla y mantequilla de cacahuete.
3. Un platito de frutas y un yogurt natural.
4. Un par de galletas integrales con queso fresco.
5. Un platito de sopa de verduras o jugo de verduras.