

DIETA DE DETOXIFICACION Y LIMPIEZA ORTOMOLECULAR BÁSICA

DESAYUNO

El desayuno debe suponer el 25% del aporte calórico diario. Debe incluir los siguientes alimentos:

Fruta:

- Zumo de cítricos: 2 naranjas, pomelo rosa, mandarinas,... ó
- Piezas: 2 kiwi, 2 mandarinas, 2 naranjas
- Compota de manzana reineta o similar con canela de palo sin azúcar

La fruta es importante tomarla en ayunas por la función de limpieza que ejerce de esta manera y para evitar el choque enzimático gástrico que se produce con los lácteos.

Lácteos:

- Leche Flora Folic B Verde
- Yogur / Kefir
- Requesón

Hidratos de carbono:

- Cereales-Muesli
- Pan integral o con multicereales
- Galletas digestive

Proteínas:

- Pescado azul: bonito, salmón, sardinas, caballa
- Jamón (bocadillo con tomate y aceite)

COMIDA

1º Ensalada de frutas

Frutas que puede contener: fresas, mango, piña, kiwi, manzana, pera, melón, sandía, uva, granadas, higos, plátano, melocotones, ciruelas, mandarina, chirimoya, naranja.

2º Legumbres con arroz o verduras:

- Legumbres: alubias, lentejas, garbanzos, guisantes, habas con arroz integral
- Verduras: todas, mejor si son de temporada

Ocasionalmente puede sustituir el segundo por un plato de carne o pescado con verdura

CENA

1º sopa, crema de verduras, ensalada

- Consomé/ Sopas de diferentes verduras/ gazpacho
- Puré de verduras y/o legumbre
- Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, remolacha roja, alcachofas, escarola, endivias, aceitunas).

2º Pescado o tortilla:

- Pescado o marisco: azul (verdel, salmón, chicharro, bonito, sardinas...), mejillones, berberechos, pulpo, jibia, chirlas, caracolillos, quisquillas, langostinos (sin cabeza)
- Tortilla de un huevo de espárragos, bonito, espinacas, alcachofas, borrajas, champiñón o setas, ajos, perejil.

VARIOS

- Beber mínimo un litro y medio de agua al día
- Infusiones: Rooibos, té verde, negro, rojo.
- Frutos secos: nueces, pipas orgánicas
- Semillas: lino, cañamón.
- En caso de hambre tomar un yogur desnatado