

DIETA MODELO PARA PERSONAS QUE NO TENGAN PROBLEMAS DE SALUD

Desayuno:

- Zumo de naranja (siempre recién exprimido)
- Bocadillo: pan untado con tomate o aguacate, añadirle jamón de pavo, jamón serrano, jamón york o tortilla a la francesa de un huevo (tortilla hasta dos veces por semana)
- Beber agua

Comida:

- Ensalada con lechuga, endivia, escarola, canónigos, pepino, tomate. Aliño: ajo, perejil, zumo de limón, mostaza y aceite de girasol
- Beber agua
- Hasta 180 grs de alimento animal (no mezclar). Cocinar a la brasa, plancha u horno. Mismo aliño que la ensalada. Se puede acompañar con verduras asadas al horno o la brasa
- Beber agua
- Frutos secos: 1 dátil natural y 5 anacardos o 5 nueces (no mezclar)
- Infusión de manzanilla

A media tarde:

- Fruta (no mezclar)

Una hora antes de la cena beber un vaso de agua

Cena:

- Beber agua
- Misma ensalada que a mediodía
- Beber agua
- Frutos secos: 2 ciruelas pasas y 10 almendras o 10 avellanas (no mezclar)
- Beber agua

Entre comida y comida, beber agua. Tomar como mínimo 1'5 l. de agua al día.

Recomendación ofrecida por la Dra. María Teresa Guardiola.

2 de Junio de 2012
