

Vea estas recomendaciones nutricionales como unas directrices alimentarias que le ayudan a tener una mejor salud y disfrutar de una mejor calidad de vida.

DESAYUNO

1º-Licuado de manzana, apio y pomelo.	2º-Leche de avena	Copos de avena
1º-Licuado de col lombarda, brócoli y zanahoria.	2º-Leche de arroz.	Muesli andino
1º-Zumo de pomelo.	2º-Leche de soja.	+ Pan de centeo con aceite
1º-Fruta madura (excepto plátano y naranja).	2º-Yoghurt de soja.	Torta de arroz y almendras
1º-Licuado de manzana, pera o melocotón.	2º-Té verde	crudas.
		Galletas integrales de calidad

PICOTEO

El picoteo principal debe de ser fruta fresca de una o dos clases excepto plátano, naranja, melón y uvas. Si tiene apetito o necesita una ingesta mayor por desgaste físico puede tomar pan de centeno o tortas de arroz con puré de almendras, nueces, paté vegetal, yogurt de soja, nueces o almendras crudas. En su defecto una manzana y 4 o 5 galletas integrales con un té verde.

COMIDAS Y CENAS

PRIMEROS PLATOS (a escoger):

- Ensalada (ingredientes): Hoja de roble, escarola, endivias, cogollos, rúcula, col lombarda, brotes de soja, aceitunas naturales, cebolla, ajo, zanahoria.
- Verduras cocidas: borraja, cardo, brócoli, alcachofas, apio, judía verde, zanahoria, puerros, calabacín, acelgas, achicorias, menestra de verduras. Solas o combinando varias.
- Sopa de verduras: natural o con cubitos de caldo vegetal que no tengan levadura + fideos de arroz o copos de avena o mijo o quinoa. Añadir algas wakame o nori troceadas. Se le puede añadir aceite de oliva y sal marina o herbamare.

SEGUNDOS PLATOS (a escoger):

- Legumbre preparada "limpia": lentejas, garbanzos, azukis, alubias. Se preparan con verduras y alga nori o wakame troceadas.
- Arroz integral o basmati, trigo sarraceno, quinoa o mijo (cocido y rehogado con verduras troceadas). Una vez hecho le añadimos un puñado de nueces piñones o almendras crudas
- Pasta de arroz y quinoa o trigo sarraceno pasta integral. Una vez cocida la pasta se rehoga ligeramente con verduras previamente preparadas (champiñón, cebolla, ajo, pimienta verde) Se puede añadir un poco de bonito de calidad, aceitunas, piñones, nueces crudas. Albahaca u orégano.
- Hamburguesas vegetales con guarnición de cebolla, guisantes, ajo, puerro, pure de patatas cocidas...
- Pescado blanco a la plancha o cocido con guarnición de guisantes, cebolla pochada. 3 veces a la semana como máximo.
- Pechuga de pollo o pavo de calidad a la plancha, huevos de caserío, con guarnición de guisantes, cebolla pochada...
- Carne roja 1 vez a la semana.
- Tofú a la plancha o estofado con guarnición de guisantes, cebolla pochada...

NOTAS GENERALES:

- Procurar que las verduras sean de la mejor calidad posible, prepararlas muy lavadas y cuando cuezan hacerlo al dente, que no estén muy blandas.
- Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen y pizca de sal marina o herbamare con vinagre de manzana.
- Cenas siempre más ligeras que las comidas.
- Evitar tomar proteína animal (carne, pescado, huevos) 2 veces al día.
- Las legumbres han de tomarse al mediodía, nunca a la noche.
- Relajarse durante la comida y masticar bien los alimentos. Después de la comida descansar al menos 15-20 minutos.
- Evitar el stress cuando comemos.

ALIMENTOS A EVITAR EN EL DÍA A DÍA

- Alcohol, naranjas, plátanos, melón, uva, pimientos, berenjenas, fritos, grasas, refrescos de burbujas, mantequilla, margarina, aceite de girasol, embutidos, **lácteos** (es posible tomar yogurt natural desnatado), harinas blancas, café, té (excepto el té verde), carnes rojas en exceso, azúcar, repostería, anacardos, pistachos y frutos secos fritos