

Dieta depurativa

Desayuno diario

Zumo de frutas, yogur con muesli y té

Lunes

Comida: Ensalada variada. Lentejas con patatas. Manzana al horno.

Cena: Ensalada variada. Requesón con miel o queso no graso. Manzana.

Martes

Comida: Pasta. Puerros con zanahoria. Zumo de frutas.

Cena: Puré de zanahoria. Acelga con patata. Yogur natural.

Miércoles

Comida: Ensalada de zanahoria y remolacha. Arroz con verduras. Pera

Cena: Ensalada variada. Guisantes. Yogur natural.

Jueves

Comida: Ensalada de endívias. Verdura del tiempo. Compota de peras.

Cena: Puré de patata. Verdura del tiempo. Fruta del tiempo.

Viernes

Comida: Ensalada variada. Berza con patatas. Macedonia de fruta.

Cena: Ensalada variada. Puré de verduras. Manzana.

Sábado

Comida: Ensalada variada. Menestra o pasta. Manzanas al horno.

Cena: Sopa de verdura o ensalada. Espinacas. Yogur natural.

Domingo

Comida: Ensalada variada. Garbanzos con verduras. Macedonia de frutas.

Cena: Ensalada variada. Arroz con verdura. Manzana.

Pan Integral (un bollo)

Cantidad sin limites

Postres antes de las comidas

Guisantes nunca en ensalada.

Azucares y harinas reducirlos