

DIETA ALKALINA

Sopas

Verduras sin papas ni remolacha
Zapallo licuado sin crema ni queso

Ensaladas

Todas menos tomate, remolacha y papas

Verduras al vapor

Todas menos papas ni remolacha

Cereales

Arroz Integral
Mijo: Milanesa de mijo
Quínoa: Milanesa de Quínoa
Avena
Cebada
Galletas de Arroz con semillas de sésamo o sin.

A las verduras se las puede acompañar con arroz, mijo o cebada.

A las sopas se les puede agregar arroz integral, mijo o avena.

Aderezar los alimentos cuando se llevan a la mesa con:

| | | |
|----------------|---------------|---------------------|
| Perejil picado | Menta, Ajo | Cebollita de Verdeo |
| Sal marina | Salsa de soja | Aceite de oliva |

Frutas

Manzana Uvas Peras Duraznos Banana Frutas Secas

Compotas de peras con pasas de uvas sin azúcar.

Se come después de dos horas el postre. No mezcle las frutas.

Líquidos

Agua (en lo posible dos litros)
Te de hierbas naturales (cedrón, manzanilla, tilo, malva, etc.)
Jugos Naturales: zanahoria con manzana
Mate con yerba orgánica que se compra en las dietéticas

NO

| | | | | |
|----------------|-------------|------------|--------------|------------|
| No Harinas | No carnes | No alcohol | No gaseosas | No Lácteos |
| No Cigarrillos | No frituras | No dulces | No remolacha | No Café |