

# 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