

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

50% verduras

50% cereales y tubérculos

El 50% verduras, estará compuesto así:

70% Hojas lo más verde posible como:

- Lechuga en general (mantecosa, repollada, crespas, morada, escarola)
- Achicoria
- Espinaca
- Acelga
- Brócoli
- Berro
- Borraja
- Rúcula
- Diente de león
- Radicheta
- Apio

30% de frutos de verdura como:

- Espárragos
- Pepino
- Morrón
- Tomate
- Berenjena
- Cochayuyo
- Alcaucil
- Repollo de toda clase (blanco, morado, bruselas, rizado)
- Coliflor
- Habas
- Chauchas
- Arvejas
- Puerro
- Endivias o achicoria
- Zapallos italianos u otro zapallo verde.
- Palta
- Aceituna

El otro 50% de la dieta diaria estará compuesta por cereales y tubérculos

30% Cereales como:

- Arroz integral
- Maíz (no para personas con cáncer)
- Quínoa
- Amaranto
- Mijo
- Cebada (si estuviera permitido)
- Centeno (si estuviera permitido)

20% Tubérculos y Raíces como:

- Ajo
- Cebolla
- Zanahoria
- Remolacha
- Papa

PROHIBICIONES

- Todo tipo de carne
- Azúcar, remplazar por Stevia natural (hierba paraguaya)
- Leche y derivados
- Trigo y derivados (pan)
- Frutas
- Legumbres (porotos, lentejas, garbanzos, soja)
- Oleaginosas (Almendras, maní, nueces)
- Dulces, tortas etc.
- Helados
- Enlatados
- Envasados
- Refinados
- Frituras

ENSALADAS DE 4 COLORES

- Zanahoria o remolacha
- Verdura verde claro: lechuga, pepino, apio, zapallito italiano
- Verdura verde oscuro: espinaca, acelga, berro, brócoli, alfalfa, diente de león.
- Verdura roja: tomate, Morrón rojo, berenjena, lechuga roja, repollo rojo.

Al preparar las ensaladas o el zumo solo utilice una verdura de color por vez. Ej. Zanahoria + lechuga + acelga + tomate. No utilice por ejemplo espinaca y acelga. Es decir varíe de verduras de comida en comida. La variedad de verduras es de suma importancia, pero no en una misma comida. El otro principio es el de sencillez, lo cual significa no hacer muchas mezclas de verduras. Con 4 a 6 clases de verduras por plato es más que suficiente. La repetición de verduras crudas y cocidas cuenta como una variedad.