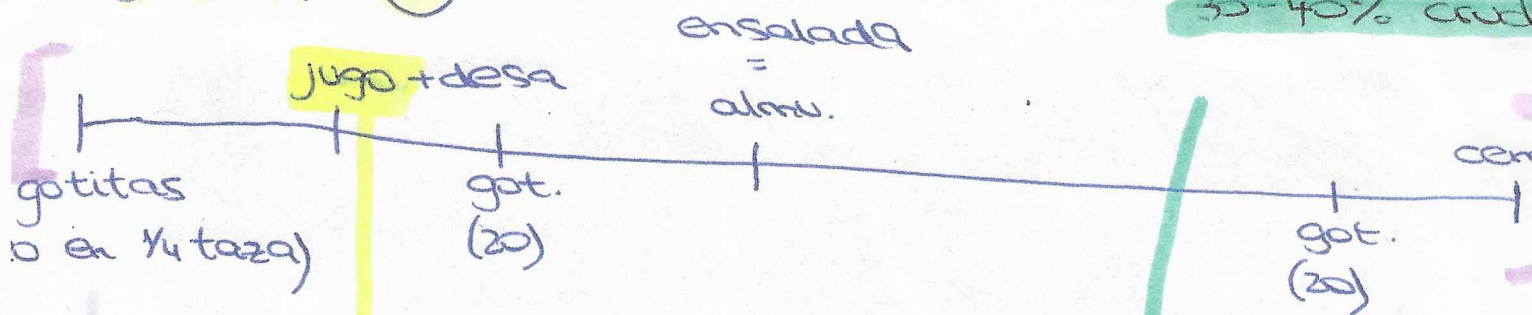


DIETA (P)



30-40% crudo

jugo

300 ml H₂O + 1 rebanada amarilla o 1 kiwi + 4-6 ciruelas + apio o perejil

Si's

- 1 ensalada diaria de hojas verdes con 4-5 cucharadas soperas de polvo rico
- Se puede yogurt casero/ricota
- Se puede alimentos solo con harinas integrales

NO's

- carnes
- lacteos
- harinas blancas
- azúcar
- alcohol
- medicamentos
- fritos
- productos industriales
- lechuga como hoja verde

¿cómo reemplazo las gotitas?

infusiones con:

- x artemisa
- x sulco
- x paico
- x marrubio

¿cómo hacerlo?

- 1/2 taza sésamo int. +
- 1/2 taza almendras +
- 1/2 taza girasol +
- 1/4 taza sem. calabaza +
- 1/4 taza germen de trigo +
- 1/4 taza lin.

guardar en heladera