DIETA PLANA ALCALINA

ESPECIAL CÁNCER

No consumir proteina de origen animal como: Carne, Pollo, pescado, cerdo, huevo, lácteos y sus derivados.
No consumir azúcar, miel de abeja o dulce.

En el desayuno y el almuerzo siempre debe haber alimento crudo.
Agregar grasas saludables al desayuno y almuerzo (Aceite de oliva extra virgen, semillas, aguacate, aceitunas y aceite de coco Betesda).

Tomar los jugos del protocolo de alcalinización con distancia de una hora de las comidas puede ser antes o después.
Prepárelo en extractor; si no tiene, debe de usar el mínimo de agua posible en licuadora ademas de colarlo.

Evitar las malas combinaciones (frutas o frescos con comida); si es necesario puede tomar un té de hierbas sin endulzar. Tener distancia entre comidas de 5 a 6 horas a medida de lo posible, ósea 3 tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena liviana).

Cuidar la masticación.

DESAYUNO

Gallo pinto, aguacate, pico de gallo (tomate picado con olores naturales, cebolla, culantro y limón).

Atol de avena con leche vegetal (*VegySoya Betesda*, almendras) con frutas de bajo índice glucémico.

Tortilla de harina de (garbanzo, almendra, banano, coco o avena) con yogurt griego natural y ensalada vegetal crudos.

Crema de tomate con hongos frescos, aguacate y tortillas con garbanzos.

Frijoles arreglados, patacones en freidora de aire y guacamole.

Frutas, avena, *Muesli Betesda* semillas, remojar con leche vegetal si fuese necesario.

Arepas de harina de avena, coco, banano o garbanzo con mantequilla de maní sin azúcar y frutas (utilizar linaza hervida y colada en lugar de huevo).

ALMUERZO

Arroz integral, lentejas, ensalada verde y pico de gallo de verduras (vainica, chayote o ayote).

Chile relleno con soya texturizada, vegetales salteados (chayote, zanahoria y vainica) pico de gallo.

Picadillo de ayote, soya texturizada en salsa de tomate o salteada y ensalada verde.

Quinoa, fijoles frescos con guineo y chayote, ensalada, aguacate, tomate y cebolla.

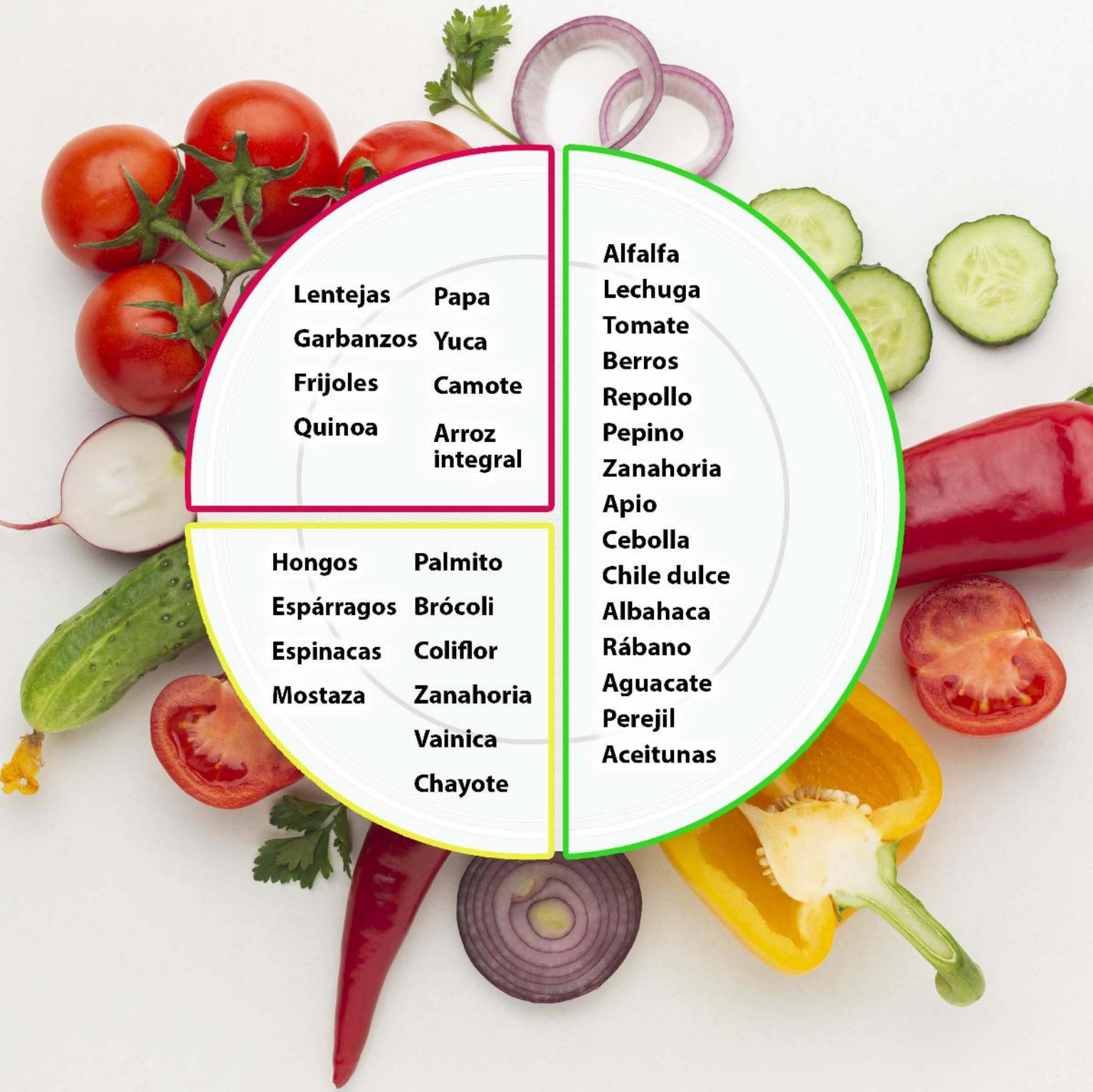
Garbanzos con verduras, aguacate, tomate y pepino.

Tortas de garbanzo, picadillo de zapallo y ensalada verde.

Papa con espinacas, brócoli salteado con especies naturales, berenjena en salsa de tomate, ensalada de repollo orgánico y zanahoria rallada con aceite de oliva.

Pure de papa, camote, ayote o guineo, picadillo de palmito, espinacas salteadas con hongos frescos, ensalada de hojas verdes (berros, lechuga, albahaca con tomate.

TE PRESENTAMOS LA FORMA ADECUADA DE COMO DIVIDIR TU PLATO



CENA

CREMAS

Para espesar la crema puede usar:

- Papa
- Goma Xanthan
- Agar-Agar

SOPAS DE VERDURAS

Con condimentos naturales (apio, chile, culantro, etc).

- Chayote
- Ayote
- Zucchini

Agregar en menor cantidad papa, camote o yuca.

FRUTAS DE BAJO ÍNDICE ACOMPAÑADO CON SEMILLAS MIXTAS.

Fresas
Naranjas
Arándanos

Papaya
Manzanas

Melocotón
Pera