

DIETA ALCALINA

Tres pasos básicos para empezar una alimentación alcalina :

1º – INTRODUCIREMOS ALIMENTOS ALCALINOS
REEMPLAZAREMOS LOS ALIMENTOS ÁCIDOS

PARA ESTO PODEMOS EMPEZAR CON LA DIETA ALCALINA QUE TENEMOS PREPARADA Y QUE OS AYUDARA A EMPEZAR A ELEGIR ALIMENTOS ALCALINOS.

Aquí eliminaremos totalmente el azúcar, leche de vaca alimentos envasados o precocinados y dejaremos de utilizar el microondas.

2º – PROCEDEREMOS A HACER UNA LIMPIEZA DEL ORGANISMO CON LINFANEW DURANTE 4 SEMANAS. HAREMOS 3 o 4 SESIONES SEMANALES DE ESTA FORMA ESTAREMOS DE FORMA SUAVE HACIENDO UN CAMBIO EN NUESTRO ORGANISMO.

3º – PASAREMOS A COMER ESTRICTAMENTE ALCALINO DURANTE 12 SEMANAS. ESTO SIGNIFICA QUE CONSUMIREMOS ESTRICTAMENTE ALIMENTOS ALCALINOS EN UN 70 U 80%.

En la medida de lo posible consumiremos los alimentos crudos.

También podemos hacer caldo con poco tiempo de cocción o licuados.

ALIMENTOS ALCALINOS

VERDURAS :

Brocoli

Endivias

Aguacate

Rábanos

Brotes de soja

Apio



DIETA ALCALINA

Espinacas

Col Lombarda

Pepino

Canónigos

Semillas de chías geminadas

Zanahoria

Cebada

Puerros

Diente de León

Nabo

Cola de caballo

Limón

Calabacín

Col china



CEREALES Y LEGUMBRES

Habas

Habas de soja

Lecitina de soja pura

Lentejas

Arroz integral



FRUTOS SECOS

Almendras

Semillas de cáñamo

Sésamo



DIETA ALCALINA

PESCADOS DE AGUA DULCE

Evitar el marisco, podemos elegir lubina, salmón, trucha, emperador y atún (los elegiremos por el alto contenido en omega-3)

ACEITE DE OLIVA añadir en crudo a los alimentos

EJEMPLO DE DIETA ESTRICTAMENTE ALCALINA

DESAYUNO

Leche de almendras, arroz, soja o avena (también podemos hacer leche con horchata de forma casera sin añadir azúcar o si queremos endulzar añadir estevia).

Frutos secos almendras y una infusión de té verde.

COMIDA

Ensalada de lentejas (con cebolla, ajo, zanahoria) añadir aceite en crudo

Acompañar con ensalada de pepinos, rábanos y unas ramitas de apio picado.

MERIENDA

Galletitas de verduras o de cereales y una infusión de té verde (opcional leche de arroz)

Zumo de pomelo

CENA

Pescado al vapor con verduras semicocidas

** Un vaso de agua con limón (añadir una cucharadita de bicarbonato sódico) en caso de tener el ph. Por debajo de 7.

DIETA ALCALINA

Entre comidas podemos tomar un batido de aguacate con verduras. Os proponemos una receta muy sencilla:

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- ½ pepino
- 2 tazas de espinacas fresca
- 2 cucharadas de soja
- ½ c/p de stevia verde
- 6 cubitos de hielo



PREPARACIÓN

Introducir los ingredientes en una batidora potente a alta velocidad hasta que quede fina y sin grumos. Servir de inmediato.

<http://www.linfanew.com/dieta-de-tratamiento-del-ph/>