

clínicaestètica

LA DIETA DEL CACAU I ELS PRINCIPIIS AMARGS

PERD PES, GUANYA SALUT!

Pilar Betriu i Blasco



EN DEJÚ

1 Got d'aigua tèbia o te verd amb 2 c.s. de vinagre de sidra de poma o 1 C.P. de miso sense pasteuritzar.

ESMORZAR

OPCIÓ 1

1 batut de cacau Vegenutril desfet amb 200-250 c.c. de llet desnatada o líquat d'ametlla o civada sense sucres afegits, més cafè o te (si es desitja), sense sucre.

OPCIÓ 2



1 got d'aigua



OPCIÓ A

- 1 Plàtan semimadur
- 8 meitats de nous pelades o 12 ametlles
- 2 dàtils naturals
- Te verd o cafè

OPCIÓ B

- Iogurt o Quefir de cabra, vaca o de soja (de dietètica)
- 2 c.s. de llavors mòltes (lli, sèsam, carabassa i cànem). Es poden moldre a casa o adquirir mòltes.

Es pot invertir l'ordre dels esmorzars 1 i 2. Es pot, i és aconsellable, anar alternant les dues opcions de esmorzar 2.

COM PREPARAR EL TEU BATUT VEGENUTRIL

- És convenient utilitzar un batedor manual o varetes, o bé "un cop de túrmix" per dissoldre la pols en el líquid elegit, ja que es tracta d'un producte d'origen natural i no inclou en la seva composició ingredients additius químics que indueixen a la dissolució.
- Si es desitja prendre la preparació calenta, escalfar sempre el líquid triat prèviament a efectuar la barreja, i procurar que el líquid no bulli al barrejar, ja que d'una altra manera quedarien inactives les vitamines i certs ingredients, perdent així la seva funció.
- Es pot graduar la consistència de la mescla afegint líquid: sobrepassar $\frac{1}{4}$ de l, o reduint líquid: disminuir el volum de $\frac{1}{4}$ de l.

Oli d'oliva: 1.5 c.s.

1 got d'aigua o Te verd o vermell

Cafè o infusions: te verd, dent de lleó, carxofera, boldo, regalèssia, bedoll, hibisc. Amb canyella i gíngebre

DINAR

QUÈ MENJAR?

OPCIÓ A

o

OPCIÓ B



2 c.s. de llegum cuita
o 2 c.s. de blat de moro cuit o 3 c.s. de pèsols o faves cuites
2 dies per setmana pot ser mitjà alvocat semimadur en lloc del llegum.



Peixos blancs o blaus planxa i forn, o 2 ous escumats, cuits, o truites d'alls tendres, espàrrecs, espinacs, o qualsevol vegetal triat.



OPCIÓ A

Verdura cuita (250g)

Pot ser variada, especialment: carxofes, cols de Brussel·les, porros, cebes, alls i alls tendres, bledes, espàrrecs, albergínies, bròquils, cols, coliflor, col llombarda, mongetes tendres, remolatxa, carbassó, carbassa, pastanagues, pebrots, naps, raves, xirivies, espinacs, cards ...

Coccions: bullits, planxa, vapor, rostides, escalivades, barbacoes, purés


OPCIÓ B

Amanida de vegetals variats (250g)

- Especialment: endívies, escaroles, xicoira, espàrrecs, rúcula, enciams vermells i verds, cabdells, tomàquet, pastanaga, raves, cogombres, api, ceba, all tendre ... etc ...
- 6 olives
- 4 cogombrets en conserva
- 1 c.s. de cols fermentades (xucrut) o vegetals variats fermentats (kimchi)
- 4 grills d'aranja rosa, taronges i llimones, amb la part blanca inclosa.

AMANIMENT PER A LES VERDURES

Llavors de sèsam, ametlles o anacards, gíngebre, cúrcuma, pebre, sal marina natural, suc de llimona, vinagre de poma, el doble en volum que ocupen les llavors d'oli d'oliva, un rajolí d'aigua. Salsa de soja ecològica, optatiu. Triturar tot en túrmix. Guardar en un pot de vidre al frigorífic.



*En cas que la
distància entre
dinar i sopar sigui
mes de 6h*

BERENAR

QUÈ MENJAR?

OPCIÓ A

- *Iogurt amb 2 mandarines*
o
- *1 taronja*
o
- *2 rodanxes de pinya*
o
- *papaia*
o
- *6 maduixots*

OPCIÓ B

- *2 tortites de cereals*
o
- *torradetes integrals de blat sarraí amb formatge fresc de cabra o vaca*
- *Te o Infusió d'herbes.*

OPCIÓ C

- *1 batut (però llavors no soparem)*

*Oli d'oliva: 1.5
c.s.*

1 got d'aigua

SOPAR

QUÈ SOPAR?

Amanida de endívies (250 g), escarola o ruca, tomàquets, cogombres o xucrut, amb 4 grills d'aranja o taronja i formatge fresc (de cabra, ovella o vaca), o una llauneta de tonyina en oli ben escorreguda, o de calamar ben escorregut o de musclos al natural o d'escopinyes, navalles o cloïsses.

Amanida amb l'oli d'oliva i vinagre de poma o suc d'aranja o llimona. Alfàbrega, menta, coriandre o qualsevol herba a l'gust.



Batut de cacau
Vegenutril desfet amb 200-250 c.c. de llet desnatada o liquat d'ametlla o civada sense sucres afegits.



- *Infusió de arç blanc, passionera, fonoll, camamilla amb anís, til·la, Azahar, o rosella.*
- *En cas de necessitat d'edulcorar, utilitzeu Eritritol.*

*Pots comprar els
batuts a la Clínica
Estètica o al Centre
Mèdic Atlàntida,
Enric Granados 90-
92*

A TENIR EN COMPT

- *Aquesta dieta s'ha de practicar mínim 6 dies per setmana. Un dinar i un sopar de cada 7 dies quedaran lliures (per exemple, sopar de dissabte i dinar de diumenge, o sopar de divendres i dinar de diumenge, o dinar de dissabte i dinar de diumenge, o qualsevol dia de la setmana que es desitgi .*
- *Beure com a mínim 1,5 litres d'aigua al llarg del dia. Se'n pot prendre una part en forma d'infusions.*
- *És molt aconsellable començar els àpats amb un got d'aigua. Facilita la sensació d'ompliment gàstric i la digestió, així com l'eliminació de líquids i l'actuació de la fibra de la dieta.*
- *En aquesta dieta no estan permesos:*
 - *Embotits i carns grasses (porc i derivats)*
 - *Brioixeria, pans industrials, pans de panificadora, pizzes processades, patates xips, olives farcides.*
 - *Dolços, pastissos, gelats, confitures, torró, sucre, mel (o aliments que els continguin)*
 - *Begudes ensucrades gasoses*
 - *Fregits*
 - *Fruita sola entre hores*
 - *Margarines i mantega*
 - *Salses afegits: maionesa, ketchup, vinagre de modena, romesco, beixamel ...*