

clínicaestética

LA DIETA DEL CACAO Y PRINCIPIOS AMARGOS

PIERDE PESO, GANA SALUD !

Pilar Betriu i Blasco



EN AYUNAS

1 Vaso de agua tibia
o té verde con 2 c.s.
de vinagre de sidra
de manzana o 1 c.p.
de miso sin
pasteurizar.

DESAYUNO

OPCIÓN 1

1 batido de cacao Vegenu-tril desleído en 200-250 c.c. de leche desnatada o licuado de almendra o avena sin azúcares añadidos, más café o té (si se desea), sin azúcar.

OPCIÓN 2



1 vaso de agua



OPCIÓN A

- 1 Plátano semimaduro
- 8 mitades de nueces peladas o 12 almendras
- 2 dátiles naturales
- Té verde o café

OPCIÓN B

- Yogur o Kéfir de cabra, vaca o de soja (de dietética)
- 2 c.s. de semillas molidas (lino, sésamo, calabaza y cáñamo). Se pueden moler en casa o adquirir molidas.

Puede invertirse el orden de los desayunos 1 y 2. Se puede, y es aconsejable, ir alternando las dos opciones de desayuno 2.

COMO PREPARAR TU BATIDO VEGENUTRIL

- Es conveniente utilizar un batidor manual o varillas, o bien “un golpe de túrmix” para disolver el polvo en el líquido elegido, ya que se trata de un producto de origen natural y no incluye en su composición ingredientes aditivos químicos que inducen a la disolución.
- Si se desea tomar la preparación a temperatura caliente, calentar siempre el líquido elegido previamente a efectuar la mezcla, y procurar que el líquido no hierva al mezclar, ya que de otro modo quedarían inactivas las vitaminas y ciertos ingredientes, perdiendo así su función.
- Se puede graduar la consistencia de la mezcla añadiendo líquido : sobrepasar $\frac{1}{4}$ de l, o reduciendo líquido: disminuir el volumen de $\frac{1}{4}$ de L.

Aceite de oliva : 1.5 c.s.

1 vaso de agua o Té verde o rojo

Café o infusiones: té verde, diente de león, alcachofera, boldo, regaliz, abedul, hibisco. Con canela y jengibre

COMIDA

¿QUÉ COMER?

OPCIÓN A
o
OPCIÓN B



2 c.s. de legumbre cocida
o 2 c.s. de maíz cocido o 3 c.s. de guisantes o habas cocidas
2 días por semana puede ser medio aguacate semimaduro en lugar de la legumbre.



Pescados blancos o azules plancha u horno, o 2 huevos pochés, cocidos, o tortillas de ajos tiernos, espárragos, espinacas, o cualquier vegetal elegido.

OPCIÓN A

Verdura cocida (250g)

Puede ser variada, en especial : alcachofas, coles de Bruselas, puerros, cebollas, ajos y ajos tiernos, acelgas, espárragos, berenjenas, brócolis, coles, coliflor, col lombarda, judías verdes, remolacha, calabacín, calabaza, zanahorias, pimientos, nabos, rábanos, chirivías, espinacas, cardos...

Cocciones : hervidos, plancha, vapor, asadas, escalivadas, barbacoas, purés.

OPCIÓN B


Ensalada de vegetales variados (250g)

- En especial : endivias, escarolas, achicoria, espárragos, rúcula, lechugas rojas y verdes, cogollos, tomate, zanahoria, rabanitos, pepinos, apio, cebolla, ajo tierno...etc...
- 6 aceitunas
- 4 pepinillos en conserva
- 1 c.s. de coles fermentadas (chucrut) o vegetales variados fermentados(kimchi)
- 4 gajos de pomelo rosa, naranjas y limones, con la parte blanca incluida.

ALIÑO PARA LAS VERDURAS

Semillas de sésamo, almendras o anacardos, jengibre, cúrcuma, pimienta, sal marina natural, zumo de limón, vinagre de manzana, el doble en volumen que ocupan las semillas de aceite de oliva, un chorrito de agua. Salsa de soja ecológica, optativo. Triturar todo en túrmix. Guardar en bote de vidrio en frigorífico.





En caso de que la distancia entre comida y cena sea mas de 6h

MERIENDA

¿QUÉ COMER?

OPCIÓN A

- *Yogur con 2 mandarinas*
o
- *1 naranja*
o
- *2 rodajas de pinya*
o
- *papaya*
o
- *6 fresones*

OPCIÓN B

- *2 tortitas de cereales*
o
- *tostaditas integrales de trigo sarraceno con queso fresco de cabra o vaca*
- *Té o Infusión de hierbas.*

OPCIÓN C

- *1 batido (en este caso no cenaremos)*

*Aceite de oliva : 1.5
c.s.*

1 vaso de agua

CENA

¿QUÉ COMER?

Ensalada de endivias (250 g), escarola o rúcula, tomates, pepinillos o chucrut, con 4 gajos de pomelo o naranja y queso fresco (de cabra, oveja o vaca), o una latita de atún en aceite bien escurrida, o de calamar bien escurrido o de mejillones al natural o de berberechos, navajas o almejas.

Aliñada con el aceite de oliva y vinagre de manzana o zumo de pomelo o limón. Albahaca, menta, cilantro o cualquier hierba al gusto.



***Batido de cacao**
Vegenutril desleído en 200-250 c.c. de leche desnatada o licuado de almendra o avena sin azúcares añadidos.*



- Infusión de espino blanco, pasiflora, hinojo, manzanilla con anís, tila, Azahar, o amapola.*
- En caso de necesidad de edulcorar, utilícese Eritritol.*

Puedes comprar los batidos en la Clínica Estética o en el Centro Médico Atlàntida Enric Granados 90-92

A TENER EN CUENTA

- *Esta dieta debe de practicarse mínimo 6 días por semana. Una comida y una cena de cada 7 días quedarán libres (por ejemplo, cena de sábado y comida de domingo, o cena de viernes y comida de domingo, o comida de sábado y comida de domingo, o cualquier día de la semana que se desee.*
- *Beber como mínimo 1,5 litros de agua a lo largo del día. Puede tomarse, parte de ella, en forma de infusiones.*
- *Es muy aconsejable empezar las comidas con un vaso de agua. Facilita la sensación de llenado gástrico y la digestión, así como la eliminación de líquidos y la actuación de la fibra de la dieta.*
- *En esta dieta no están permitidos:*
 - *Embutidos y carnes grasas (cerdo y derivados)*
 - *Bollería, panes industriales, panes de panificadora, pizzas procesadas, patatas chips, aceitunas rellenas.*
 - *Dulces, pasteles, helados, confituras, turrón, azúcar, miel (o alimentos que los contengan)*
 - *Bebidas azucaradas gaseosas*
 - *Fritos*
 - *Fruta sola entre horas*
 - *Margarinas y mantequilla*
 - *Salsas añadidas : mayonesa, ketchup, vinagre de modena, romesco, bechamel...*