

**DIETA MODELO
PARA PERSONAS QUE NO TENGAN PROBLEMAS DE SALUD**

2 de junio de 2012

Desayuno:

- Zumo de naranja – Siempre recién extraído
- Bocado – Untar el pan con tomate o, con aguacate y poner entremedio Jamón de pavo, o jamón serrano, o jamón dulce, o tortilla francesa hasta dos días a la semana (Usar un solo huevo).
- Beber agua

Medio día - I

- Ensalada con:
 - Lechuga
 - Endivia
 - Escarola
 - Canónigo
 - Pepino
 - Tomate
 - Aliño – Ajo, perejil, zumo de limón, mostaza y aceite de girasol
- Beber agua

Medio día - II

- Hasta 180 gramos de alimento animal (no mezclar). Cocinar brasa, plancha, u horno. Aliñar ídem ensalada. Puede acompañar con escalibada o parrillada de verduras.
- Beber agua

Medio día - III

- Fruta (No mezclar): 1 dátil natural y 5 anacardos
- Infusión de manzanilla

A ½ tarde

- Fruta (No mezclar)

1h antes de cenar

- Beber un vaso de agua

Cena

- Beber agua
- Ensalada ídem mediodía
- Beber agua
- Fruta (No mezclar): 2 ciruelas pasas y 10 almendras
- Beber agua

Entre toma y toma de alimentos y antes de acostarse beber agua. Beber mínimo 1.500 l al día.