



Primera Semana

DESAYUNO

- Café con leche descremada o soja (1 vaso al día)
- 1 Tostada de pan integral a poder ser una tostada con queso fresco o jamón cocido o mermelada light, pavo, atún

MEDIA MAÑANA

- 1 pieza de fruta (excepto plátano, uva y chirimoya) + infusión o café

COMIDA

- LUNES/MIÉRCOLES/VIERNES/DOMINGO (**Proteína**)
 - Ensalada vegetal
 - Caldo depurativo o vegetal sin grasa
 - Carne (evitando cerdo, pato, cordero) o pescado a la plancha
- MARTES/JUEVES/SÁBADO (**Carbohidrato**)
 - Caldo depurativo o vegetal
 - Ensalada o cocinado de legumbres (lentejas, alubias, garbanzos)
 - Ensalada o cocinado de patata (patata, cebolla, tomate, pepino, etc.)
 - Ensalada o cocinado de pasta o arroz (pasta, tomate, cebolla)

CALDO DEPURATIVO (apio, puerro, cebolla, ajo y hojas de lechuga). Se cuele (sin sal).

MERIENDA

- Café o infusión
- 1 tostada de pan integral con queso fresco o jamón cocido o mermelada light
- 1 yogurt descremados sin azúcar

CENA

Caldo depurativo o vegetal sin grasa y elegir entre primeros y segundo e ir variando

PRIMEROS	SEGUNDOS
Tortilla de 2 huevos	¼ de kg de queso fresco
Pechuga de pavo (fiambre)	2 yogures desnatados sin azúcar
3 frutas	2 rodajas de piña en su jugo o natural
Salchichas de pavo o pollo	1 naranja

NO TOMAR MÁS DE 2 VASOS DE CALDO AL DÍA.



Segunda Semana

DESAYUNO

- Café con leche descremada o soja
- Tostada de pan integral con queso fresco o jamón cocido o mermelada light

MEDIA MAÑANA

- 1 pieza de fruta (excepto plátano, uva o chirimoya)
- Café o infusión

COMIDA

- Caldo depurativo o vegetal sin grasa
- Verduras o ensaladas variadas
- Carne (evitando cerdo, pato o cordero) o pescado a la plancha

CALDO DEPURATIVO (apio, puerro, cebolla, ajo y hojas de lechuga)

MERIENDA

- Café o infusión
- 1 Tostada de pan integral con queso fresco o jamón cocido o mermelada light

CENA

Ir variando a lo largo de la semana entre el 1, 2 o 3

- 1
 - Caldo depurativo o vegetal sin grasa, o gazpacho (sin pan)
 - Tortilla de 2 huevos
 - Ensalada de lechuga
 - 2 rodajas de piña
- 2
 - Caldo depurativo o vegetal sin grasa, o gazpacho (sin pan)
 - Pechuga de pavo (fiambre)
 - 1 tomate sin sal
 - ¼ kg de queso fresco
- 3
 - Caldo depurativo o vegetal sin grasa, o gazpacho (sin pan)
 - 3 frutas iguales o variadas (excepto plátano, uva y chirimoya)
 - 2 yogures

NO TOMAR MÁS DE 2 VASOS DE CALDO AL DÍA.



Caldo depurativo

¿Cómo preparar este caldo depurativo?

Es muy sencillo:

1. Lava y corta en trozos medianos el apio, el puerro, la cebolla, el ajo y las hojas de lechuga.
2. Pon todos los ingredientes en una olla con agua y lleva a ebullición.
3. Reduce el fuego y deja cocinar durante 30 minutos.
4. Cuela el caldo y desecha las verduras.
5. Toma un vaso de caldo en la comida y otro en la cena.

Una vez hecho lo pones en una botella o dos e incluso lo puedes congelar. Llegan a salir unas 2 botellas de algo más de un litro cada una.

Este caldo se degrada pasados 3 o 4 días aun metiéndolo en la nevera ya que no deja de ser comida cocinada.

Información adicional

- **Apio:** Es conocido por sus propiedades diuréticas y depurativas, gracias a su alto contenido en potasio y aceites esenciales. Además, es rico en antioxidantes y vitaminas.
- **Puerro:** Otro gran aliado para combatir la retención de líquidos. Su alto contenido en agua y potasio estimula la función renal y ayuda a eliminar toxinas.
- **Cebolla:** Además de darle un sabor delicioso al caldo, la cebolla es rica en antioxidantes y tiene propiedades diuréticas y depurativas.
- **Ajo:** Un ingrediente imprescindible en cualquier caldo depurativo. El ajo tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas y diuréticas, y nos ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico.
- **Hojas de lechuga:** Aportan fibra, vitaminas y minerales, y tienen propiedades diuréticas y depurativas.