

Dieta depurativa y vegetariana

Dieta vegetariana cuyo principal objetivo es la depuración del organismo.

No debe durar más de dos o tres días.

Menú base

* **Desayuno:** comienza el día bebiendo de 2 a 4 vasos de agua ionizada el agua ionizada se consigue después de tenerla hirviendo 20 minutos, beberla templada, el agua templada en ayunas es el mejor laxante y el mejor tratamiento de desintoxicación para los órganos y el mejor tratamiento de belleza para la piel.

Cuando pase unos minutos puedes tomar zumo de frutas o fruta entera, manzana, pera, piña, naranja, kiwi o mandarina tres almendras o dos nueces y un té roibos con una cucharadita de miel .

* **Merienda:** Yogur natural de soja.

* **Almuerzo:** 1º una pieza de fruta Sopa de verdura o ensalada de canónicos con calabacín aliñada con limón y aceite de oliva virgen y una infusión.

* **Cena:** Una taza de sopa(caldo a base de apio, ensalada, cebolla) y un plato de verduras frescas o hervidas al vapor con queso fresco.

Depuración semanal

Ideal para recuperarse de los excesos del fin de semana, esta dieta de un día es ideal para desintoxicar el organismo.

Incluye:

* Dos a tres litros de agua.

* [Manzanas](#), [pomelos](#), [kiwis](#), piña, entre las verduras: endibia, lechuga, espinacas, berros y [zanahoria](#).

* Jugos de naranja y de [uva](#).

Dieta vegetariana para adelgazar

- DIA 1:

- **Desayuno**
 - 2 cucharadas de cereales
 - 1 yogur desnatado
- **Media Mañana**
 - 1 manzana
- **Comida**
 - Sopa de legumbres y verdura: judías verdes, lentejas, repollo y ajo
- **Merienda**
 - Zumo de naranja
- **Cena**
 - Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y cebolla

- Dieta vegetariana para adelgazar - DIA 2:

- **Desayuno**
 - 1 yogur desnatado
 - 1 huevo revuelto
 - 1 rebanada de pan integral
- **Media Mañana**
 - 1 manzana
- **Comida**
 - 150 g de judías verdes cocidas sobre una rebanada de pan integral
- **Merienda**
 - 1 zumo de naranja
- **Cena**
 - Ensalada de coles de bruselas, apio, 1 manzana, medio yogur, zanahoria y nueces

- Dieta vegetariana para adelgazar – DIA 3:

- **Desayuno**
 - 2 cucharadas de cereales
 - 1 yogur desnatado
- **Media Mañana**
 - 1 manzana
- **Comida**
 - Arroz con tomate, cebolla, pimiento verde y champiñones.
- **Merienda**
 - 1 zumo de naranja
- **Cena**
 - Ensalada de tomate, lechuga y queso fresco

- Dieta vegetariana para adelgazar – DIA 4:

- **Desayuno**
 - 1 yogur desnatado
 - 1 huevo revuelto
 - 1 rebanada de pan integral
- **Media Mañana**
 - 1 zumo de piña
- **Comida**
 - Espaguetis con 1 pimiento verde, 1 cebolla, champiñones, media cucharada de aceite y unas almendras.
- **Merienda**
 - 1 manzana
- **Cena**
 - Berenjenas rellenas: 200 g de berenjenas, 1 cebolla, 1 cucharada de aceite, apio, 2 tomates y 100 gr de champiñones

- Dieta vegetariana para adelgazar – DIA 5:

- **Desayuno**
 - 2 cucharadas de cereales
 - 1 yogur desnatado
- **Media Mañana**
 - 1 manzana
- **Comida**
 - Chop Suey: 20 gr de almendras, 2 tallos de apio, 50 g de repollo, 100 g de brotes de soja, 1 cebolla, 100 g de Champiñones, 1 cucharada de aceite y 50 g de arroz (se fríe la Verdura y se mezcla con el arroz cocido)
- **Merienda**
 - 1 taza de infusión
- **Cena**
 - Revuelto de judias verdes con 1 huevo

Feliz alimentación sana