

ALIMENTACIÓN SUGERIDA

En Ayunas:

Zanahoria, betarraga, naranja, manzana, pera, frutilla, piña, pomelo, durazno...

(1/2 hora sin comer)

Desayuno:

Cacao o chocolate amargo con leche de soya, se sugiere endulzar con miel

Pan centeno o integral con miel, palta, queso fresco, mermeladas sin aditivos ni azúcar

Entre comidas:

Almendras, nueces, pistachos, avellanas, cocos, maravillas, piñones, castañas (no comer maní)

Higos secos, ciruelas secas, pasas morenas

Harina tostada

Sémola

Mote de trigo y de maíz

Mote con huesillos

Leche de soya (no tomar jugo ADES que es transgénico)

Frutas

Almuerzo:

Verduras en sopas, guisos y en ensaladas. Se sugiere brócoli, apio, acelga espinacas, alcachofa, lechuga, zapallo italiano, arvejas, espárragos. También se puede consumir papas, porotos verdes, zapallo, cochoyuyo.

Carne de soya, champiñones, pescados, tofu (carne vegetal)

Pavo solo cocido en cazuelas, estofado o al jugo

Arroz integral

Fideos (ojalá integrales) evitar las salsas con mucha fritura o aditivos

Legumbres: Lentejas con quinua

Porotos con mote o con cochoyuyo

Garbanzos

FILTRO DE AGUA: Toda el agua potable a beber debe ser filtrada.

EVITAR:

Carne de cordero, cerdo y pollo (solo se sugiere comer pollos de campo)

Hamburguesas y mayonesa

Asados (es preferible reemplazarlo por el Cocimiento ojalá a base de pescados y mariscos)

Bebidas gaseosas de todo tipo

Leche de vaca en todas sus formas

Jaleas y Yogurt pues vienen con colorantes y aditivos tóxicos

Margarina, mantequilla y quesos amarillos como el queso chanco

Todo tipo de embutidos: longaniza, choricillos, vienasas, jamones, otros

Tortas y dulces con exceso de azúcar refinada

Frituras con aceite recocado (aceite quemado)

Galletas, helados, dulces y golosinas con los siguientes venenos: Colorantes: Tartrazina (Amarillo 6), Amarillo Crepúsculo (Amarillo Ocaso), Carmín de Indigo (Indigotina), Azorrubina.

Antioxidantes: BHA, TBHQ, BHT. Saborizantes: Glutamato monosódico, Nitrito sódico.

Todos los Medicamentos y calmantes que dañan los riñones, el hígado o el estómago.

Evitar consumir para el dolor los siguientes productos alérgicos: Aspirina, Paracetamol, Morfina y todas las Sulfas (las Sulfas como la Anilina tiñen la bacteria y éstas mueren, pero generan cáncer).

Los Antitranspirantes ya que evitan expulsar las toxinas, generando nódulos y tumores en las mamas.

Para mayor información: Claudio Pérez Díaz – Fono (2) 6718106 -

www.secretosdelanaturaleza.com