

## DIETA ALCALINA

### Tres pasos básicos para empezar una alimentación alcalina :

- 1°.- Introduciremos alimentos alcalinos y reemplazaremos los alimentos ácidos. Para esto podemos empezar con la dieta alcalina que tenemos preparada y que os ayudará a empezar a elegir alimentos alcalinos. Aquí eliminaremos totalmente el azúcar, la leche de vaca, los alimentos envasados o precocinados y dejaremos de utilizar el microondas.
- 2°.- Procederemos a hacer una limpieza del organismo con Linfanew durante 4 semanas. Haremos 3 o 4 sesiones semanales de esta forma estaremos haciendo un cambio en nuestro organismo de una manera suave.
- 3°.- Pasaremos a comer estrictamente alcalino durante 12 semanas. Esto significa que consumiremos estrictamente alimentos alcalinos en un 70 u 80%. En la medida de lo posible consumiremos los alimentos crudos. También podemos hacer caldo con poco tiempo de cocción o licuados.

### Alimentos Alcalinos

#### *Verduras*

- Brocoli
- Endivias
- Aguacate
- Rábanos
- Pepino
- Semillas de chías geminadas
- Cebada
- Diente de León
- Cola de caballo
- Calabacín
- Col Lombarda
- Brotes de soja
- Apio



Aguacate

- Espinacas
- Canónigos
- Zanahoria
- Puerros
- Nabo
- Limón
- Col China



**Ensalada verde**

*Cereales y Legumbres*

- Habas
- Habas de soja
- Lecitina de soja pura
- Lentejas
- Arroz integral



**Legumbres variadas**

*Frutos Secos*

- Almendras
- Semillas de cáñamo
- Sésamo



**Semillas de cáñamo**

*Pescados de agua dulce:* Evitar el marisco, podemos elegir lubina, salmón, trucha, emperador y atún (los elegiremos por el alto contenido en omega-3).

*Aceite de oliva:* Añadir en crudo a los alimentos.

## **Ejemplo de dieta estrictamente Alcalina**

### **Desayuno**

Leche de almendras, soja o avena (también podemos hacer leche con horchata de forma casera sin añadir azúcar o si queremos endulzar añadir estevia).

Frutos secos (almendras) y una infusión de té verde.

### **Comida**

Ensalada de lentejas (con cebolla, ajo y zanahoria). Añadir aceite en crudo. Acompañar con ensalada de pepinos, rábanos y unas ramitas de apio picado.

### **Merienda**

Galletitas de verduras o de cereales y una infusión de té verde (opcional: leche de arroz).

Zumo de pomelo.

### **Cena**

Pescado al vapor con verduras semicocidas.

\*\* Un vaso de agua con limón (añadir una cucharadita de bicarbonato sódico) en caso de tener el pH por debajo de 7.

### **Nota**

Entre comidas podemos tomar un batido de aguacate con verduras. Os proponemos una receta muy sencilla:

Ingredientes:

- 1 aguacate.
- ½ pepino.
- 2 tazas de espinacas fresca.
- 2 cucharadas de soja.



- ½ c/p de estevia verde.
- 6 cubitos de hielo.

Preparación:

Introducir los ingredientes en una batidora potente a alta velocidad hasta que quede fina y sin grumos. Servir de inmediato.

<http://www.linfanew.com/dieta-de-tratamiento-del-ph/>



Salud Natural en Plaza España, 6 - C.P. 46007 Valencia -  
Tfno. 960032606 - Móvil 687742119  
[www.naturhealth.net](http://www.naturhealth.net) - [sopORTE@naturhealth.net](mailto:sopORTE@naturhealth.net)