



Dieta Depurativa

El propósito de esta guía es sugerirle un plan de alimentación que le aporte todos los nutrimentos esenciales como proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra, líquidos, etcétera y al mismo tiempo le ayude a depurar su organismo y a mejorar su salud.



¡Escanea el código y encuentra recetas, consejos y mucho más!

margaritanaturalmente.com



POR LA MAÑANA ...

Elija uno de los siguientes jugos:

• **JUGO VERDE:** 1 vaso de jugo de toronja o naranja con 1 xoconostle, ½ nopal, 1 trozo de 5cm del cristal de la sábila, 3 ramas de perejil, ½ vara de apio, 1 trozo de piña. Licuar todos los ingredientes. **Auxiliar en casos de Obesidad, Estreñimiento, Diabetes y Colesterol.**

• **JUGO DE MANDARINA O NARANJA CON ZAPOTE NEGRO:** Mezclar haciendo una especie de puré. **Auxiliar en casos de Tiroides y Estreñimiento.**

• **JUGO DE NARANJA CON GUAYABA Y 3 RAMITAS DE PEREJIL:** Miel opcional. Licuar y colar. **Ideal para el Sistema Inmunológico y como Antigripal.**

• **JUGO DE ZANAHORIAS:** Licuar de 4 a 5 zanahorias, 1 vara de apio con sus hojas y ½ papa cruda con su cáscara. **Auxiliar en casos de Gastritis, Artritis, Acidez Estomacal y Colitis.**

• **JUGO DE PIÑA, APIO Y CHAYOTE:** Licuar. **Auxiliar en casos de Problemas Renales, Diabetes e Hipertensión.**

• **JUGO DE NARANJA CON PAPAYA:** Licuar. **Auxiliar en casos de Estreñimiento y Mala Digestión.**

• **JUGO DE NARANJA CON PIÑA Y FRESAS:** Licuar. **Auxiliar en casos de Artritis, Antigripal y Reforzar el Sistema Inmunológico.**

• **JUGO DE JITOMATE:** 3 jitomates con tres ramitas de perejil y un diente de ajo pequeño. Licuar y colar. Puede agregar un chorrito de aceite de oliva extra virgen y un poco de salsa de soya o sal de mar. **Auxiliar en casos de Depurar Hígado y Vesícula.**

• **LICUADO DE ALFALFA CON PIÑA:** En agua licuar. **Auxiliar en casos de padecimiento en Hígado, Riñones, Vejiga y Vesícula Biliar.**

• **LICUADO DE SANDIA O DE MELON:** En agua licuar. **Auxiliar en casos de padecimiento en Riñones o Cálculos Renales.**

• **JUGO DE ZANAHORIA, MANZANA Y ESPINACA:** En agua licuar 3 zanahorias, 1 manzana, 3 hojas de espinaca, 1 vara de apio, 3 hojas de lechuga orejona. **Auxiliar en casos de Anemia, Insomnio, Mala Digestión y Riñones.**

• **JUGO DE ZANAHORIA, PEPINO Y APIO:** En agua licuar 3 zanahorias, 1 pepino, 1 vara de apio, ½ rábano largo ó 3 rabanitos, limón al gusto. **Auxiliar en casos de padecer en Riñones y Pulmones.**



DESAYUNO

• **OPCIÓN 1:** ½ taza de yogurt o leche búlgara con papaya o la fruta de su elección, amaranto y/o granola, miel de abeja o de agave (opcional).

• **OPCIÓN 2:** Atole de avena en agua con leche de soya, arroz o almendra y un plato de papaya o la fruta de su elección.

• **OPCIÓN 3:** Avena y/o amaranto remojados en agua durante 30 minutos. Agregar leche de almendras o de coco, nueces picadas y manzana en trocitos. Endulzar con miel de abeja, de agave o mascabado.

• **OPCIÓN 4:** Caldo mineralizante. 1 papa grande, 1 zanahoria, 1 vara de apio, 1 calabacita, ½ chayote, 4 hojas de espinaca o acelga, 4 ramas de perejil, 4 ramas de hierbabuena. Puede agregar otras verduras a su gusto. Hervir 1 litro y medio de agua con un trozo de cebolla y un diente de ajo, cuando suelte el hervor, agregar las verduras previamente lavadas y cortadas en trozo a su gusto. Tapar y dejar 5 minutos a fuego lento. Apagar y dejar reposar 10 minutos y esta listo para comer. Es un caldo muy alcalinizante y depurativo. Rico en minerales. Puede dividirlo en varias tomas durante el día.

A MEDIA MAÑANA

Elija el jugo que prefiera de la lista inicial o una fruta de su elección. Si tiene mas apetito, agregue una palanqueta de amaranto o galletas integrales.



COMIDA

A) Iniciar con una ensalada cruda al gusto. Muy colorida, por ejemplo: lechuga, jícama, jitomate, aguacate, pepino, zanahoria, germinados, pimientos rojos, berros, col morada, col rizada, etc. Elija un mínimo de 5 verduras y adérelas con aceite extra virgen de oliva o coco, limón, salsa de soya, sal de mar o algún aderezo natural a su gusto.

B) Continuar con una sopa de verduras al gusto, asadas o al vapor.

C) 1 taza de granos será la proteína vegetal, ejemplo: lentejas, habas, frijoles, arroz.

D) Puede incluir una o dos tortillas, o una rebanada de pan integral.

E) Opcional: Tofu, o queso panela, requesón o media taza de yogurt natural o leche búlgara.



A MEDIA TARDE

Elija el jugo que prefiera de la lista inicial o una fruta de su elección. Si tiene mas apetito, agregue una palanqueta de amaranto o galletas integrales.



NOCHE

La cena ideal debe ser ligera.

Si a usted ya no le da hambre por la noche, es una perfecta oportunidad de depuración para hacer el ayuno intermitente. En este caso solo tome un té de hierbabuena, manzanilla, aniz de estrella, menta o una taza del caldo mineralizante. Si a usted le da hambre por la noche le ofrecemos las siguientes opciones:

- **OPCIÓN 1:** Un sandwich de pan integral con una rebanada de queso panela o tofu, rodajas de jitomate, aguacate y un puño de germinados.
- **OPCIÓN 2:** Caldo de verduras y 1 rebanada de pan integral tostado.
- **OPCIÓN 3:** Ensalada a su gusto con una o dos cucharadas de queso cottage o tofu y 1 rebanada de pan integral tostado.
- **OPCIÓN 4:** Taquitos de requesón y verduras al vapor o ensalada.
- **OPCIÓN 5:** Nopales asados con cebolla, jitomate y cilantro con tortillas.



Estas opciones son a manera de sugerencia sobre que alimentos consumir, de ninguna manera pretende ser una única alimentación, siempre y cuando se elijan alimentos sanos y naturales.

El orden de los alimentos indicados puede variar de acuerdo a su gusto y necesidades. Por ejemplo, lo indicado en el desayuno lo puede consumir por la noche y viceversa, coma a libre demanda, pero solo a quedar satisfecho. No se trata de comer poco, sino de comer sanamente. Nunca coma en exceso y sin apetito.

El cuerpo a veces requiere descanso y hay que respetar esa necesidad. En ese caso consuma un jugo o fruta, té o una ensalada, etc.

Este tipo de alimentación se puede llevar toda la vida, pues contiene todos los nutrimentos necesarios para el organismo y además la capacidad de ayudarlo a desintoxicarse y mantenernos saludables. Al eliminar toxinas, se pierde peso de una manera natural y sin rebote.

Debe tomar en cuenta que cuando se lleva una dieta depurativa, se inicia un proceso de limpieza en el organismo que a veces da lugar a lo que se llama "crisis curativa" que puede ocasionar algo de diarrea, mareo, dolor de cabeza, etc. Esta crisis curativa es tolerable y pasajera, no siempre se presenta, pero cuando ocurre comprenda que es parte del proceso de limpieza y en tal caso descanse, tome un té de manzanilla, un digestivo o hierbas suecas. También puede aplicarse una compresa fría en el vientre, cuello o cabeza, según sea necesario, pero NO interrumpa su dieta, pues esta crisis curativa pasa pronto y usted podrá sentir palpablemente la mejoría en su salud y figura.



Ubica nuestras tiendas



Tlalpan

Calzada de Tlalpan #4912 esq La Rosa, Col. La Joya, Del. Tlalpan C.P. 14090 CDMX / Tel: 55 5511 6499



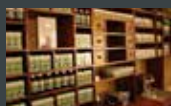
Sagredo

Calle Sagredo #97 Local 2, Col. San José Insurgentes, Del. Benito Juárez C.P. 03900 CDMX / Tel: 55 5833 2267



Roma Norte

Av. Álvaro Obregón #213 Local A, Col. Roma Norte, Del. Cuauhtémoc C.P. 06700 CDMX / Tel: 55 5208 3378



Lindavista

Av. Instituto Politécnico Nacional #1821 Local A, Col. Lindavista, Del. Gustavo A. Madero C.P. 07738 CDMX / Tel: 55 9130 6247



Miguel Ángel de Quevedo

Av. Miguel Ángel de Quevedo #350 Col. Santa Catarina, Del. Coyoacán C.P. 04010 CDMX / Tel: 55 1741 8593



¡Escanea el código!

Y descubre todas las terapias y tratamientos que tenemos para ti