



Francisco Pericás Álvarez
Técnico Superior en Naturopatía

C/ Camino Alfás, 19 46722-
Beniarjó (Valencia)
Tel. 96 2899082-667742640

1º DIA Lunes

DESAYUNO.-

Agua con ½ limón (al levantarse).

Opción A/ Zumo de piña.

Opción B/ Infusión Té verde con menta.

MEDIA MAÑANA

Opción A/ **-Frutas a elegir** (Higos, ciruelas frescos o secos, kivi, prunas, piña, arándano, mango, manzana, melón, cereza, albaricoque, melocotón, papaya, pera, frambuesa, granada, sandía, uva, guayaba).

-Té verde con menta.

ALMUERZO

-Carne 140g.: "Hígado de cordero".

-Verdura elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Jengibre, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-Ensalada elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

Té verde con menta.

MERIENDA

-Elegir: Nueces o almendras.

-Té verde con menta.

CENA

-Verdura elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Brotes de bambú, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Hongos, Jengibre, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-Ensalada elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

Infusión Té verde con menta.

2º DIA Martes

DESAYUNO.-

Agua con ½ limón (al levantarse).

Opción A/ Zumo de piña.

Opción B/ Infusión Té verde con menta.

MEDIA MAÑANA

-Frutas elegir entre (Higos, ciruelas frescos o secos; kiwi, prunas, piña, arándano, caqui, mango, manzana, melón, cereza, albaricoque, melocotón, papaya, pera, frambuesa, granada, sandía, uva, guayaba).

-Té verde con menta..

ALMUERZO

-Un huevo

-Verdura elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla , Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Brotes de bambú, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Hongos, Jengibre, Nabo , Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-Ensalada elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria
Té verde con menta.

MERIENDA

-Elegir: Nueces o almendras.

-Té verde con menta.

CENA

-Verdura elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla , Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Brotes de bambú, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Hongos, Jengibre, Nabo , Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-Ensalada elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria
Infusión Té verde con menta.

3° DIA Miércoles

DESAYUNO.-

Agua con ½ limón (al levantarse).

Opción A/ Zumo de piña.

Opción B/ Infusión Té verde con menta.

MEDIA MAÑANA

-**Frutas** (Higos, ciruelas frescos o secos; kiwi, prunas, piña, arándano, caqui, mango, manzana, melón, cereza, albaricoque, melocotón, papaya, pera, frambuesa, granada, sandía, uva, guayaba).

-Té verde con menta.

ALMUERZO

-**Arroz con verduras**, elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Brotes de bambú, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Hongos, Jengibre, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-**Ensalada** elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

Té verde con menta.

MERIENDA

-Elegir: Nueces o almendras.

-Té verde con menta.

CENA

-**Verdura** elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Brotes de bambú, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Hongos, Jengibre, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-**Ensalada** elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria

Infusión Té verde con menta.

4° DIA Jueves

DESAYUNO.-

Agua con ½ limón (al levantarse).

Opción A/ Zumo de piña.

Opción B/ Infusión Té verde con menta.

MEDIA MAÑANA

-**Frutas** (Higos y ciruelas frescos o secos; kiwi, prunas, piña, arándano, caqui, mango, manzana, melón, cereza, albaricoque, melocotón, papaya, pera, frambuesa, granada, sandía, uva, guayaba).

-Té verde con menta.

ALMUERZO

-Un huevo

-**Verdura** elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Brotes de bambú, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Hongos, Jengibre, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-**Ensalada** elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria

Té verde con menta.

MERIENDA

-Elegir: Nueces o almendras.

-Té verde con menta.

CENA

-Día de limpieza.

-**Piña** o gazpacho andaluz o ensalada con los ingredientes que hay en la semana.

Infusión Té verde con menta.

5° DIA Viernes

DESAYUNO.-

Agua con ½ limón (al levantarse).

Opción A/ Zumo de piña.

Opción B/ Infusión Té verde con menta.

MEDIA MAÑANA

-**Frutas** (Higos, ciruelas frescos o secos; kiwi, prunas, piña, arándano, caqui, mango, manzana, melón, cereza, albaricoque, melocotón, papaya, pera, frambuesa, granada, sandía, uva, guayaba).

-Té verde con menta.

ALMUERZO

-**Carne 140g.:** (Hígado de Cordero o nada de carne)

-**Verdura** elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Brotes de bambú, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Hongos, Jengibre, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-**Ensalada** elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

Té verde con menta.

MERIENDA

-Elegir: Nueces o almendras.

-Té verde con menta.

CENA

-**Verdura** elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Brotes de bambú, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Hongos, Jengibre, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-**Ensalada** elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

Infusión Té verde con menta.

6° DIA Sábado

DESAYUNO.-

Agua con ½ limón (al levantarse).

Opción A/ Zumo de piña.

Opción B/ Infusión Té verde con menta.

MEDIA MAÑANA

Opción A/ **-Frutas** (Higos, ciruelas frescos o secos; kiwi, prunas, piña, arándano, caqui, mango, manzana, melón, cereza, albaricoque, melocotón, papaya, pera, frambuesa, granada, sandía, uva, guayaba).

-Té verde con menta.

ALMUERZO

-Un huevo

-Verdura elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Brotes de bambú, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Hongos, Jengibre, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-Ensalada elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

Té verde con menta.

MERIENDA

-Elegir: Nueces o almendras.

-Té verde con menta.

CENA

-Pescado blanco (lenguado, lisa, merluza).

-Verdura elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Brotes de bambú, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Hongos, Jengibre, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-Ensalada elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria

Infusión Té verde con menta.

7° DIA Domingo

DESAYUNO.-

Agua con ½ limón (al levantarse).

Opción A/ Zumo de piña.

Opción B/ Infusión Té verde con menta.

MEDIA MAÑANA

-**Frutas** (Higos y ciruelas frescos o secos; kiwi, prunas, piña, arándano, caqui, mango, manzana, melón, cereza, albaricoque, melocotón, papaya, pera, frambuesa, granada, sandía, uva, guayaba).

-Té verde con menta.

ALMUERZO

-**Verdura** elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante, Apio, Berro, Brotes de bambú, Calabacines, Calabaza de todo tipo, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Espinacas, Habas, Hinojo, Hongos, Jengibre, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

-**Ensalada** elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria.

Té verde con menta.

MERIENDA

-Elegir: Nueces o almendras.

-Té verde con menta.

CENA

-**Pasta** de arroz (pastas gallo tiene) o arroz con verduras elegir entre: Acelga, Achicoria, Ajo, Alga marina, Alcachofa, Berza común, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Col rizada, Colinabo, Diente de león, Hojas de remolacha, Nabos, Perejil, Pimientos rojos, Puerro, Rábano picante.

-**Ensalada** elegir entre: Ajo, Alga marina, Cebolla, Col rizada, Diente de león, Escarola, Hojas de remolacha, Lechuga romana, Perejil, Pimientos rojos, Rábano picante, pepino, Aceitunas verdes, Apio, Cebolletas, Eneldo, Escalonia, Esparrago, Habas, Hinojo, Lechuga común, Nabo, Pepino, Pimiento, Rábanos, Tomates, Zanahoria

Infusión Té verde con menta.

**Prohibido total: Lácteos de ningún tipo (ni leche, ni quesos, ni yogures)
Maíz, coco, trigo, patata, berenjena, naranja, mandarina.**

Obligatorio:

Limón a todo (en el agua, en la ensalada, etc.)

Bicarbonato de sodio (una cucharadita de las del café en agua después de haber comido pescado o carne).

Agua de mar (un chupito al día), cuando pase unos días, cuando el cuerpo se acostumbra y no produce diarreas, se puede aumentar a dos al día.

Receta posible.- Una botella con un litro de agua, colocar una cucharada sopera de bicarbonato, sacudir hasta mezclar bien y añadir muy despacio el zumo de un limón. Ir bebiendo de esa mezcla durante el día.

Colocar limón a todo: a la ensalada, al agua, etc.

¿Por que el limón, el bicarbonato de sodio y el agua de mar? Toda enfermedad es ácida, sobre todo cuando hablamos de tumores, bacterias y hongos. Se alimentan de acidez y no pueden sobrevivir en un entorno alcalino y oxigenado. Por lo que estas tres recetas van a combatir la acidez corporal.

El agua de mar contiene todos los elementos de la tabla periódica, por lo que va a reforzar al sistema, incluida la tiroides por su yodo.

PELIGROS:

Los productos Light, ya que llevan en vez de azúcar, espartamo, o espartame (puede estar con otros nombres), el cual provoca diversas patologías.

Comidas prefabricadas y demás (sus conservantes son ácidos), sobre todo si llevan Glutamato de sodio (relevante de sabores).