



LUIS REKARTE DE SILVA

Medicina General. Nº Colegiado 00333305197
Médico Naturista. Especialista en Homeopatía
Av. Rufo G. Rendueles 6 - 8º C // 33203 Gijón - Asturias

Cita previa  630 891 666

www.rekarte.com

E-mail: rekarte@telecable.es

Nombre:

Nº Historia xxxx (utilizar como "nombre de usuario" en mi web)

Fecha: 18 de octubre de 2013

½ hora antes de desayunar.....

DESAYUNO (abundante)

✚ **Muesli** (añadir en un recipiente todos estos alimentos. Tomar enteros o batidos. La cantidad debe estar ajustada a su gusto. Si hay algún alimento que no le guste puede suprimirlo. Se le puede añadir café o sucedáneos como Bambú®, Eko®, etc.) o cacao.

+
+ Varias cucharadas de cereales en copos (**avena**, trigo sarraceno, arroz, etc.)
+ Bebida vegetal (Alpiste, arroz, de soja, [Provamel, Soja-Drink o Dieti-Soja®], almendra, avena, etc. o yogur de soja). Caliente o fría.
+ Zumo (de naranja, limón, pomelo, piña, manzana, etc.)
+ Fruta (plátano, manzana, pera, melocotón, etc.)
- una cucharada de germen de trigo y/o levadura de cerveza (opcional).
+ una cucharada de aceite de oliva de primera presión en frío.
- Azúcar morena o miel (opcional)
+ 2 o 3 cucharadas de frutos secos crudos (**nuez**, almendra, pipas, etc.)
- 1 cucharada de polen + una cucharadita de lecitina de soja + canela (opcional)
- Ocasionalmente un huevo (crudo o pasado por agua)

Después del desayuno

A media mañana:.....

½ hora antes de comer:

COMIDA (menos abundante)

- 1º plato
- 2º plato
- 3º plato
- 4º plato

Fruta / Zumo / Ensalada (escarola+endibia+brécol+rabanitos+nuez+ajo+aceite+ etc.)
Verduras / Hortalizas / Féculas / Cereales (arroz, quinoa, amaranto, trigo sarraceno y mijo INTEGRAL.). + cúrcuma
Legumbres / huevo – aves- // Carne – (1 vez a la semana).
Postre /

A media tarde... 17 HS.....

MERIENDA (opcional)

Fruta / postre de soja/...

½ hora antes de cenar.....

CENA (escasa)

- 1º plato
- 2º plato
- 3º plato
- 4º plato

Fruta / Zumo / Ensalada
Verduras / Hortalizas / Féculas /
Legumbres / Cereales (arroz, etc.).
Postre /

Antes de acostarse:

TRATAMIENTO:

Volver a consulta pasado 1 mes