

EL MENU BASICO DEL PLAN DE DIOS

DESAYUNO:

Cereal cocido: - Ya sea alguno de los siguientes:

Mijo, Arroz integral, Cebada, Avena, trigo sarraceno, quinoa, amaranto

Fruta fresca: - Seleccione de 2 a tres tipos – especialmente Manzanas

Pure de fruta: Mezcle 2 frutas en una licuadora – como endulzante póngale pasas o dátiles – (si es diabético o hipoglicémico no coma frutas secas – no lo incluya)

Almendras: de 8 a 10

Semillas de girasol o de calabaza o de ajonjolín – 1 cucharada

Leche de cereales o de nueces – (opcional)

Como hacer leche de cereales o de nueces:

Leche de cereales: De mijo o arroz integral – 1 taza de estos cereales cocidos, 2 o 3 tazas de agua (la cantidad determina la consistencia), después licuelo en la licuadora y agregue sal al gusto.

Leche de nueces: 1 taza de nueces o semillas crudas, 2 o 3 tazas de agua (la cantidad determina la consistencia), licuelo hasta estar todo bien disuelto y agregue sal al gusto.

EL ALMUERZO:

Cereales cocidos: Ya sea alguno de los siguientes:

Arroz integral, Maiz, Mijo o Papa al horno o en la parrilla, pasta integral

Al vapor: Vegetales o ejotes o chicharos verdes

Ensalada fresca: Hojas de lechuga, o lechuga romana – junto con zanahoria rayada, apio, rabano, chile campana, y una generosa porción de germinados.

Aderezo: Jugo de limón/ miel (si no es diabético o tiene baja el azúcar). Otro tipo de aderezo: **Aderezo de semillas de girasol:** Poga las semillas en la licuadora hasta quedar bien cremosa, 1 ½ taza de agua, 1 cucharada de sal (opcional), ½ cucharada de ajo en polvo, una taza de semillas de girasol, 1/3 de taza de jugo de limón (recien exprimido).

Pan – Integral – opcional

CENA: Muy ligera – 5 horas antes de acostarse

Sopa de vegetales – waffles de granos integrales ó Ensalada de frutas y Pan

ESTE ESQUEMA MUESTRA LOS PRINCIPIOS SOBRE LOS CUALES ESTABLECER UNA DIETA BALANCEADA VEGETARIANA. UNO PUEDE USAR ESTOS PRINCIPIOS Y APLICARLOS A LOS PLATILLOS TRADICIONALES OBTENIENDO TODO PRODUCTO DE ANIMAL Y TODO PRODUCTO DAÑINO COMO MENCIONAMOS EN LAS REGLAS DE LOS ALIMENTOS NO RECOMENDABLES (ESTA LISTA LA PUEDE ENCONTRAR EN EL TRATAMIENTO EL PLAN DE DIOS PARA DESARROLLAR LA DIABETES). UN DESAYUNO COMPLETO SE CARACTERIZA POR COMPONERSE DE 2 TIPOS DE FRUTAS Y CEREAL CON NUECES ETC. UNO TIENE LA OPCION DE COMER UNA COMIDA SENCILLA O DE PREPARARSE UN BUEN DESAYUNO CON CEREALES COCIDOS, CON UNA MERMELADA O PURE DE FRUTA NATURAL Y UNA ENSALADA DE FRUTA(NO MAS DE TRES FRUTAS COMPATIBLES) ROSEADA DE NUECES O SEMILLAS DE CALABAZA O GIRASOL. EXPERIMENTE CON VARIAS FRUTAS O VEGETALES Y DISFRUTE LA VARIEDAD. TAMBIEN SI ES QUE PREFIERE COMER VEGETALES EN LA MANANA COMALOS PERO POR LA TARDE COMA UNA COMIDA CON FRUTAS.

AVISO: DISMINUYA LA PROTEINA CONCENTRADA Y LOS CARBOHIDRATOS REFINADOS Y COMA MAS COMIDA CRUDA. EL COMER DEMASIADOS FRIJOLES/TOFU/SUSTITUTOS DE CARNE Y CEREALES Y AL MISMO TIEMPO NO ALIMENTARSE DE UNA DEBIDA CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES PROVOCARA UNA ENFERMEDAD!