

DIETA CONTRA LA GRIPE

Puesta en marcha



No se trata de una dieta para adelgazar. Se trata de un plan de alimentación con una serie de consejos para reforzar tu sistema inmunitario. Debes seguirla durante 3 o 4 semanas, cuando notes alguno de los síntomas característicos de un resfriado u otras síntomas del cambio de estación. ¡Notarás como recuperas tu vitalidad!

Clara Sánchez de Ron

DESAYUNO

Un bowl de cereales integrales enriquecidos con leche de soja; un zumo de naranja natural y un actimel.

MEDIA MAÑANA

Nada mejor que poner en tu menú frutas ricas en vitamina C y ácido fólico y hierro como un kiwi, un plato de fresas o una raja de melón.

COMIDA

Primer plato: A elegir entre: verduras derivadas de la col (repollo, brócoli, coliflor, etc.) rehogadas con aceite de oliva y ajo; ensalada de colores (espinacas, tomate, zanahoria, apio, salmón ahumado, huevo y nueces) aliñada con aceite de oliva prensado en frío, un chorrito de limón y sal moderada o ensalada de lentejas. (Puedes alternar cada plato en los distintos días de la semana). Segundo plato: hígado, pescados y mariscos, huevos (a elegir). Postre: A elegir entre una infusión de té verde o un yogur rico en bifidobacterias.

MEDIA TARDE

Un Actimel y si sales a tomar algo con tu familia o tus amigas, puedes tomarte una clara de cerveza con gaseosa (con tres deditos de cerveza).

CENA

Primer plato: Opta por una sopa o una crema de verduras. Segundo plato: Escoge un plato con la proteína que más te guste: mejillones, sepia, pulpo, pollo, embutidos de alta calidad, salmón o huevo sin guarnición. Postre: 1 vaso de leche caliente con miel.

DÓNDE

Este plan de alimentación está confeccionado por la nutricionista y psicóloga Itziar Digón de la Clínica Bari. Velázquez, 118. Bajo. Madrid. Tel: 91 578 03 72.