Dieta Disociada: Las 12 reglas dietéticas

1. No comer proteínas de carne ni hidratos de carbono después de las 19:00. Consulta fácilmente aquí la cantidad de hidratos de carbono de cualquier alimento.
2. Respetar las digestiones completamente (3 horas como mínimo).
3. No tomar lácteos después de la comida; sólo yogures bio, café o infusiones. El yogur bio es compatible con todo, en todo momento.
4. No tomar bebidas gaseosas ni zumos mientras se come o en proceso de digestión. Tomar agua o vino (no de aguja).
5. Si se utilizan frituras, freir con el aceite muy caliente, y después escurrir y envolver en servilletas de papel.
6. Si apetece helado, tómese de una sola clase, sin galleta y sin mezclar sabores.
7. Los caldos para las comidas se harán normales, pero los alimentos sin compatibilidad no se comerán. Es decir, si por ejemplo hay paella, puede comerse el arroz y las verduras (pese a haberlas cocinado en un caldo con carnes), pero las carnes no se comerán.
8. La sémola de verduras, de venta en herboristerías, se puede utilizar con cualquier caldo, y tiene compatibilidad con todo.
9. Las especias, en cantidades moderadas, son compatibles con todo, en todo momento.
10. Tomar zumo de limón todas las mañanas, endulzado preferiblemente con miel.
11. La comida que menos nos engorda es el pescado o marisco sólo, en la cena.
12. El alcohol engorda. No es recomendable.

From:
https://euloxio.myds.me/dokuwiki/ - **Euloxio wiki**

Permanent link:
https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:disociada:reglas

Last update: **2024/04/08 19:50**