

## **DIETA TOTALMENTE ALCALINIZANTE - A2**

- Usar à vontade : frutas doces cruas ou secas, verduras e hortaliças em geral, cruas ou cozidas ao vapor, milho verde, batatinhas cozidas ou assadas na casca, mandioca, mandioquinha, inhame, cará.
- Usar moderadamente : azeite de oliva, manteiga ou nata fresca, azeitonas, amêndoas ou castanhas do Pará, ricota fresca, leite de soja, melado de cana, sal marinho.
- Obs.: Pessoas que têm muita vitalidade e sentem muito calor, o que denota geralmente um eficiente metabolismo ácido/básico, podem acrescentar pequenas quantidades de frutas ácidas, incluindo limão e tomate, e um pouco de mel de abelhas.
- Excluir, pela duração da dieta, todos os outros alimentos, temperos e bebidas. Consulte o médico sobre a prescrição de suplementos de minerais alcalinos, como cálcio, magnésio, etc.

### **CARDÁPIO SUGESTIVO NA DIETA TOTALMENTE ALCALINIZANTE**

- Desjejum : 2 frutas doces, por exemplo: papaya ou mamão, banana, pêra madura, maçã doce, melão, melancia; 2 a 3 batatinhas cozidas na casca, com um pouco de sal, nata ou manteiga fresca; 3 amêndoas ou 2 castanhas do Pará; ½ xícara de leite de soja com melado.
- Almoço : 1 prato de salada variada, temperada com azeite e sal; 2 a 3 batatinhas assadas na casca, com 4 colheres (sopa) de ricota fresca temperada com bastante cheiro verde. Se desejar, acrescentar 1 a 2 hortaliças cozidas ao vapor.
- Jantar : Como no desjejum, variando as frutas, ou como no almoço, trocando a batatinha por mandioca, cará ou inhame, se quiser. Outra opção seria servir uma salada seguida de uma sopa de legumes ou mandioquinha.

Ao levantar, nos intervalos das refeições e antes de deitar, tomar muita água. Se desejar tomar sucos, estes devem ser de frutas doces ou hortaliças e também tomados entre as refeições.

A duração desta dieta depende da moléstia a ser tratada, e será determinada pelo médico. Fornece nutrição completa. Se for de longa duração, pode ser alternada com a Dieta A1.

**OBS.: ESTA DIETA NÃO VISA SUBSTITUIR A PRESCRIÇÃO MÉDICA, E SIM APOIÁ-LA.**