



Escuela
Salvith Brest



**NAVIDAD
SALUDABLE
2025**

Ayunas 01



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  1 maracuyá grande
-  2 vasos de té de manzanilla (ya preparado)
-  Estevia (o el endulzante de tu elección) a gusto

Preparación:

-  **Combinar:** Coloca la pulpa de la maracuyá grande y los vasos de té de manzanilla en una licuadora.
-  **Endulzar:** Agrega la estevia a gusto.
-  **Licuar:** Procesa todo muy bien hasta que la mezcla sea homogénea.
-  **Colar:** Cuela la bebida para eliminar las semillas y cualquier residuo de la maracuyá. ¡Disfruta tu bebida refrescante!

Desayuno 01



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  1/2 Papaya
-  2 Plátanos maduros
-  Miel de abejas (a gusto)
-  1 puñado de menta fresca
-  2 tazas de agua

Preparación:

-  Lava bien la papaya.
-  Corta la papaya por la mitad y retira las semillas.
-  Con la ayuda de una cuchara, saca la pulpa de la papaya en trozos y colócala en un recipiente.
-  Pela y corta los plátanos en rodajas.
-  Combina los trozos de papaya y las rodajas de plátano en el recipiente.
-  Añade miel de abejas a tu gusto por encima.

Té de Menta:

-  Coloca 2 tazas de agua en una ollita y llévala a hervir.
-  Una vez que el agua esté hirviendo, añade 1 puñadito de menta y retira la olla del fuego.
-  Cubre la olla con una tapa y deja la menta en infusión durante unos 5 minutos.
-  Finalmente, cuela el té y sírvelo.

Almuerzo 01



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  1 tomate
-  3 hojitas de lechuga
-  1 zanahoria
-  1 pepino
-  Jengibre o kión
-  1/4 de pimientos amarillo,
-  1/2 aguacate
-  1 hoja de repollo
-  Aceite de girasol
-  Sal marina
-  Orégano a gusto

Preparación:

-  **Base de Lechuga y Tomate:** Coloca tres hojas de lechuga en un plato. Dispón un tomate cortado en rodajas sobre ellas.
-  **Repollo:** Toma una hoja de repollo y dóblala como si fuera un taco. Luego, pícala finamente.
-  **Zanahoria y Pepino:** Ralla una zanahoria y agrégala al plato. Corta un pepino en rodajas y colócalo junto a los demás ingredientes.
-  **Pimiento, Aguacate y Kion:** Corta un cuarto de pimiento amarillo en tiras e incorpóralo. Añade un poco de aguacate (palta) y rodajas de kión (jengibre).
-  **Finalización:** Adereza la ensalada con aceite, sal y orégano al gusto.

Horario de Líquidos



Entre 10 a.m. a 11 a.m

- 🎁 Tomar agua mineral.
- 🎁 Té de laurel y anís.

Entre 4 p.m. a 5 p.m

- 🎁 Tomar agua mineral.
- 🎁 Té de laurel y anís.

Cena



Entre 7 p.m. a 8 p.m

- 🎁 Consumir manzanas con dátiles.
- 🎁 Té de cedrón, toronjil y valeriana.

Ayunas 02



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  1 taza de agua
-  4-5 hojas de boldo
-  1/2 tapita de jugo de limón

Preparación:

-  Hervir 1 taza de agua junto con 4 o 5 hojas de boldo durante 5 minutos.
-  Retirar del fuego y colar.
-  Una vez servido, añadir 1/2 tapita de jugo de limón.

Desayuno 02



 Tiempo
5 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  4 Naranjas
-  2 Kiwis
-  8 Fresas

Preparación:

-  Corta las 4 naranjas por la mitad y colócalas en un plato.
-  Corta los kiwis en rodajas y ponlas encima de las naranjas.
-  Coloca las fresas por encima de las rodajas de kiwi para terminar.

Almuerzo 02



 Tiempo
10 min

 Porciones para
1 persona

Ingredientes:

-  2 tomates
-  1/4 Pimiento amarillo
-  1 cebolla (pequeña o mediana)
-  1/2 pepino
-  1/2 aguacate (palta)
-  1 zanahoria
-  1/4 de Pimiento verde para la ensalada y el resto para decorar)
-  1/4 de Pimiento rojo

Preparación Vegetales:

-  **Corte de la Base:** Corta los 2 tomates y la 1 cebolla en cuadritos . Haz lo mismo con el pimiento verde.
-  **Preparación del Aderezo y Mezcla:** En un bol, mezcla los tomates, la cebolla y el pimiento verde que has cortado. Agrega un puñadito de cilantro fresco picado.
-  **Sazonar:** Vierte un chorrito de aceite de oliva y añade sal a gusto. Mezcla bien para que los sabores se integren.
-  **Incorporar el Aguacate:** Corta el aguacate (palta) en cuadros y agrégalo suavemente a la mezcla.
-  **Montaje del Plato Principal:** Sirve la mezcla de tomate, cebolla, pimiento y aguacate en el centro de un plato.
-  **Decoración Final:*** Corta el resto del pimiento rojo, amarillo y el verde restante en tiras (juliana). Colócalas alrededor de la ensalada central. Corta la zanahoria y pepino en rodajas y distribúyelas en el plato.

Horario de Líquidos



Entre 10 a.m. a 11 a.m

- 🎁 Té de Hierbabuena con Menta.
- 🎁 2 vasos de agua mineral.

Entre 4 p.m. a 5 p.m

- 🎁 Té de Hierbabuena con Menta.
- 🎁 2 vasos de agua mineral.

Cena



Entre 7 p.m. a 8 p.m

- 🎁 Consumir peras con platános, y miel de abejas.

Anotaciones:

- ❁ Esta dieta de este día está elaborada comprendiendo cabalmente la nutrición.
- ❁ Es rica en vitaminas minerales grasas naturales y proteínas
- ❁ Se toma en cuenta las compatibilidades también de todos los alimentos asignados, y también los alimentos que sean de fácil asimilación, fácil digestión y fácil eliminación
- ❁ Hemos descartado alimentos afebrantes y que tengan un nivel de pH acidificante.
- ❁ Colocamos solo alimentos alcalinos en toda la dieta.
- ❁ Las preparaciones fitoterapéuticas también hemos tenido en cuenta.
- ❁ Contiene desinflamantes, emolientes, antioxidantes, antipiréticos, sedantes, trofoterapéuticos bien canalizados, hipotensores, alcalinizantes, anticancerígenos, laxantes, remineralizantes vitamínicos, fortificantes del sistema inmunológico
- ❁ Alimentos seleccionados con un fin bien canalizado, para producir las energías necesarias corporales que se necesitan para suministrar los diversos nutrientes de requerimiento diario.
- ❁ Como también activar los cuatro sistemas excretores a fin de poder ayudar a limpiar, purificar y eliminar a su debido tiempo los residuos de saturaciones y toxinas que se puedan encontrar en órganos, aparatos y sistemas, aún tratándose de saturaciones antiguas.