

Dieta depurativa adelgazante del limón (5 días)

El Ciudadano · 28 de septiembre de 2015



Las **dietas depurativas** sirven bien para adelgazar y para desintoxicar el organismo y no viene nada mal realizarlas un par de veces al año para depurar nuestro organismo, siempre y cuando cuentes con buena salud.



Dieta depurativa del limón

Lunes

Se bebe durante todo el día zumo de limón con agua natural que no esté fría. Podemos endulzar con stevia la bebida pero **nunca con azúcar ni con edulcorantes artificiales** porque estos productos intoxican y nosotros buscamos justo lo contrario, limpiar el organismo.

En las comidas principales, me refiero a la comida y la cena se comen verduras hervidas, como espinacas, calabaza, zapallos italianos, acelgas, zanahorias o grelos pero no podemos comer patatas.

Martes

Desayuno y merienda: Tomamos un té con limón

A media mañana: Una naranja o un pomelo

Comida: 1 Ensalada de tomate, zanahoria y lechuga, 2 vasos de agua con limón y 2 rodajas e piña

Cena: Un plato de arroz integral con un huevo duro, 2 vasos de zumo de limón y una pera

Miércoles

Desayuno y merienda: Té con limón

Media mañana: Naranja o pomelo

Comida: 1 Pechuga de pollo a la plancha, 1 tomate con aceite de oliva, 2 vasos de zumo de limón y una manzana.

Cena: Zapallo italiano a la plancha, una ensalada de tomate y lechuga, 2 vasos de zumo de limón y una taza pequeña con fresas.

Jueves

Desayuno y merienda: Un té con limón

Media mañana: Una naranja o un pomelo

Comida: 1 Ración de pescado a la plancha o al horno, una ensalada de tomate y lechuga, 2 vasos de agua con limón y 2 rodajas de piña-

Cena: Zapallos italianos a la plancha con arroz integral, puré de zanahoria y 2 vasos de zumo con limón.

Viernes

Desayuno y merienda: Té con limón y stevia

Media mañana: Naranja o pomelo

Comida: Filete de ternera a la plancha, ensalada de tomate lechuga y cebolla, 2 vasos de agua con limón y una manzana.

Cena: Una porción de pollo al horno sin la piel, espinacas, 2 vasos de zumo de limón y un poco de melón.

Este es un modelo de dieta **depurativa adelgazante del limon** y es orientativo pero se puede variar la comida como las ensaladas, lo importante es que la alimentación se haga a base de verduras y alguna carne y pescado a la plancha.

Fuente: [Salud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)