

# DIETA HEPÁTICA

DIGESTIVO

## ¿QUÉ ES LA DIETA HEPÁTICA?

El hígado es el órgano más voluminoso y pesado de nuestro organismo, con gran variedad de funciones importantes. Entre otras muchas funciones importantes, es responsable de eliminar de la sangre las sustancias que puedan resultar nocivas para el organismo, convirtiéndolas en inocuas. Por esto, es importante seguir una alimentación y estilo de vida saludable, que nos ayude a cuidar y facilitar las funciones de este órgano.

La alimentación que podemos llevar hoy en día puede no ser del todo saludable para nuestros órganos. El exceso de alimentos procesados y aditivos, sin olvidar el estrés y preocupaciones del día a día van “ensuciando” nuestros órganos y con el tiempo se van resintiendo. Es por ello que necesitamos cuidarlos y desintoxicarlos ya que en ocasiones, el hígado, no es capaz de filtrar correctamente y eliminar las sustancias nocivas de nuestro organismo. Por ejemplo, consumiendo ciertos alimentos con poder depurativo que ayuden a eliminar mejor esas toxinas y sustancias nocivas.

	<b>DESAYUNO *</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO EMBUTIDO	1 PIEZA DE FRUTA (PAPAYA, PIÑA, MANZANA, ...)	ENSALADA DE KALE, BRÓCOLI AL VAPOR, DADOS DE REMOLACHA, ARROZ INTEGRAL Y OLIVAS VERDES  HAMBURGUESA DE POLLO DESGRASADA A LA PLANCHA, AL GUSTO DE ESPECIAS	INFUSIÓN HEPÁTICA * CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SOPA DE ALCACHOFAS, CEBOLLA, PUERRO, PEREJIL FRESCO, PIMIENTA  TORTILLA FRANCESA DE ESPINACAS
<b>MARTES</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA (PAPAYA, PIÑA, MANZANA, ...)	ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL, CANÓNIGOS, REMOLACHA, RÁBANOS LAMINADOS Y ZANAHORIA RALLADAS	INFUSIÓN HEPÁTICA * CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SEPIA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL FRESCO
<b>MIÉRCOLES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE, 1 HUEVO REVUELTO, Y UNA PIZCA DE PIMIENTA Y SAL	1 PIEZA DE FRUTA (PAPAYA, PIÑA, MANZANA, ...)	ENSALADA DE CORAZONES DE ALCACHOFAS AL VAPOR CON JUDIA VERDE, 1 HUEVO DURO, OLIVAS Y CEBOLLA PICADA	INFUSIÓN HEPÁTICA * CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	ESPINACAS SALTEADAS CON AJO Y GAMBITAS PELADAS
<b>JUEVES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL	1 PIEZA DE FRUTA (PAPAYA, PIÑA, MANZANA, ...)	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE Y CANÓNIGOS, CHAMPIÑONES LAMINADOS, TOMATES CHERRY, QUINOA ROJA, CEBOLLA MORADA Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL	INFUSIÓN HEPÁTICA * CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
<b>VIERNES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y PAVO EMBUTIDO	1 PIEZA DE FRUTA (PAPAYA, PIÑA, MANZANA, ...)	CREMA DE ALCACHOFAS, CON CEBOLLA, PUERRO Y CALDO DE VERDURAS CON UN TOQUE DE PIMIENTA  2-3 FILETES FINOS DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA, SIN GRASA, CON UNA PATATA AL VAPOR	INFUSIÓN HEPÁTICA * CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	CALDO VEGETAL DE COL, ZANAHORIA Y CEBOLLA  MERLUZA AL HORNO, AL GUSTO DE ESPECIAS
<b>SÁBADO</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA (PAPAYA, PIÑA, MANZANA, ...)	ALMEJAS CON PATATA Y COLES DE BRUSELAS, CON AJO Y PEREJIL FRESCO PICADO, AOVE Y UN CHORRITO DE VINO BLANCO	INFUSIÓN HEPÁTICA * CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	2 ALCACHOFAS AL HORNO AL TOQUE DE PIMIENTA Y SAL, CON UN POCO DE AOVE  PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS
<b>DOMINGO</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA (PAPAYA, PIÑA, MANZANA, ...)	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS AL VAPOR (BRÓCOLI BIMÍ, BERENJENA, CALABACÍN, ESPÁRRAGOS TRIGUEROS, ZANAHORIA) Y TIRAS DE PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ORÉGANO Y EMPANADAS EN SEMILLAS DE SÉSAMO	INFUSIÓN HEPÁTICA * CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALMÓN AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO, Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS SALPIMENTADOS

(\*) Consulta en nuestra web los posibles productos relacionados.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías. Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición. Recuerda que para mayores resultados, es importante realizar ejercicio físico. A la vez que ayuda a mantenerse saludable y en un peso estable.