

DIETA CANDIDIASIS

Estrategia nutricional para una microbiota saludable

Plan nutricional diseñado para ayudar a controlar el crecimiento de *Candida albicans* mediante la reducción de azúcares, levaduras y alimentos fermentables. Prioriza ingredientes naturales, sin gluten, fáciles de digerir y favorecedores del equilibrio de la flora intestinal. Se pueden ir añadiendo los hidratos gradualmente con la mejora de los síntomas.



DÍA 1

Desayuno

Copos de avena integral con leche de almendras (sin edulcorantes), semillas de chía y frutos secos. Té o infusión.

Comida

Muslo de pollo asado a las finas hierbas con ensalada de rúcula, nueces, cherrys y zanahoria.

Merienda

Puñado de frutos secos.

Cena

Crema de calabaza, zanahoria y cebolla con cúrcuma y pimienta negra. Salmón al horno con rodaja de limón y romero.

Media mañana
1 puñado de frutos del bosque.



DÍA 2

Desayuno

Yogur natural sin lactosa y sin edulcorar, con frutos secos y semillas de chía o lino.

Comida

Ensalada de hoja de roble con garbanzos, atún en AOVE, tomate, cebolla, aguacate y semillas variadas.

Merienda

Puñado de frutos secos.

Cena

Lubina al horno con rodajas finas de berenjena y calabacín.

Media mañana
1 puñado de frutos del bosque.



DÍA 3

Desayuno

2 crackers de trigo sarraceno con crema de sésamo, aguacate y 2 anchoas. Té o infusión.

Comida

Muslo de pollo a la plancha con tabulé de quinoa y verduras.

Merienda

Puñado de frutos secos.

Cena

Revuelto de tortilla con champiñones y espárragos verdes.

Media mañana
1 puñado de frutos del bosque.



DÍA 4

Desayuno

Yogur natural sin lactosa y sin edulcorar, con frutos secos y semillas de chía o lino.

Comida

Parrilla de verduras con filetes de lomo de cerdo sin grasa a la plancha, con especias.

Merienda

Puñado de frutos secos.

Cena

Merluza a la plancha con 2 alcachofas al horno.

Media mañana
1 puñado de frutos del bosque.



DÍA 5

Desayuno

Huevos revueltos y aguacate con cherrys. Té o infusión.

Comida

Pollo asado al limón y romero con espárragos verdes a la plancha con un poco de quinoa.

Merienda

Puñado de frutos secos.

Cena

Tortilla de espinacas y champiñones con ensalada de tomate y rúcula.

Media mañana
1 puñado de frutos del bosque.



DÍA 6

Desayuno

Copos de avena integral (poca cantidad) con leche de almendras, semillas de chía, arándanos y frutos secos. Añadir frutos del bosque (si van mejorando los síntomas). Té o infusión.

Comida

Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras y champiñones.

Merienda

Puñado de frutos secos.

Cena

½ berenjena rellena al horno con pulpa de berenjena, verduras, carne picada desgrasada y tomate rallado (sin queso).

Media mañana
1 puñado de frutos del bosque.



DÍA 7

Desayuno

2 crackers de trigo sarraceno con crema de sésamo, aguacate y 2 anchoas. Té o infusión.

Comida

Ensalada grande de mezclum con una lata de atún en AOVE, semillas, cherrys, aguacate y tiras de pavo salteadas con especias.

Merienda

Puñado de frutos secos.

Cena

Tortilla de espinacas y champiñones con ensalada de tomate y rúcula.

Media mañana
1 puñado de frutos del bosque.



EQUIVALENCIAS

¡ADAPTA LA DIETA A TU GUSTO!

PROTEÍNAS

Proteínas animales:

- Cerdo
- Carne de res
- Pavo
- Pollo
- Salmón
- Atún
- Camarones
- Pescado blanco
- Huevos / Claras de huevo

Proteínas vegetales:

- Tofu
- Tempeh
- Seitán

Soja texturizada

- Edamame
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)
- Suplementos de proteína vegana (guisante, arroz, soja, etc.)

HIDRATOS DE CARBONO

Con gluten (si no eres intolerante o celíaco)

- Pan integral
- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

(lentejas, garbanzos, guisantes)

- Patata / Batata
- Avena (certificada sin gluten si eres intolerante)
- Alforfón (trigo sarraceno, naturalmente sin gluten)

Sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

- Arroz
- Quinoa
- Cuscús de maíz o arroz
- Pasta de legumbres

GRASAS

Grasas saludables (ricas en ácidos grasos buenos)

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos (nueces, almendras, anacardos, etc.)
- Crema de frutos secos (cacahuete, almendra, anacardo...)
- Semillas (chía, lino, sésamo)

Grasas saturadas o menos saludables si se abusa

- Aceite de coco
- Mantequilla
- Quesos curados y grises
- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

PROTEÍNAS

Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

Verduras (de más fibra a menos fibra aprox.)

- Brócoli
- Espárragos
- Espinacas
- Judías verdes
- Calabacín
- Acelga
- Pimiento
- Cebolla
- Zanahoria

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.