

Dieta de la Alcachofa

Tres días con alcachofas te permite adelgazar 3 kilos. La alcachofa te ayuda a adelgazar, aporta alrededor de 49 calorías por 100 gramos. Es rica en fibra que obstaculiza la absorción de grasas y azúcares, favoreciendo el vaciado intestinal. Equilibra la presión sanguínea, por su baja cantidad de sodio, la alcachofa es particularmente recomendable para quien tiene la tensión alta a condición que se tome sin agregar sal.

Combate la celulitis, su contenido en potasio la convierte en un alimento muy diurético que combate la retención hídrica y previene los edemas que propician la aparición de la celulitis.

Es ideal como alimento depurativo, contiene abundante cinarina, una sustancia que depura la sangre, favorece el metabolismo hepático y activa la producción de bilis. Baja el colesterol, coadyuvando a su eliminación por la misma labor estimulante biliar. Regula los niveles de glucemia en sangre, la alcachofa es uno de los alimentos más indicados para los diabéticos.

Si la realizaras dos veces en un mes podrías llegar a 4 o 5 kilogramos, siempre que cuides tu alimentación en los periodos en que sigas una dieta normal.

Desayuno: zumo de naranja, dos rebanadas de pan integral dextrinado untadas con crema de alcachofas. Un yogur de soja.

Comida: 50 g de arroz integral con alcachofas y una manzana.

Merienda: Un vaso de leche descremada

Cena: Tres alcachofas a la plancha, 50 g de queso fresco, 1 rebanada de pan integral dextrinado.

Durante todo el día:

Toma dos cápsulas de alcachofas media hora antes de la merienda. Bebe dos litros de agua entre las comidas.

Esta dieta no ha de excederse más de tres días.

Contraindicaciones:

No es adecuada para embarazadas o mujeres que están dando de mamar (la leche sale con gusto amargo), tampoco

para adolescente ni para personas que estén pasando por un proceso depresivo o están convaleciente de alguna enfermedad. Tampoco se recomienda para personas que desean perder más de 10 kilogramos.

Fuente: Dietas.com