



CENTRO DE NATUROLOGÍA HOLÍSTICA

JUAN FRANCISCO BALLESTEROS

METODO KOUSMINE

DESAYUNO

Crema de Budwing

1. Batir hasta obtener una crema:
 - 4 cucharadas de (café) de requesón (del 0% al 20% de materia grasa)
 - 2 cucharaditas de aceite de girasol, de germen de trigo o aceite de linaza, con garantía de no haber excedido los 45 °C en el prensado.
 - La emulsión debe ser completa para lo cual el requesón y el aceite deben batirse con vigor, en un bol pequeño con un tenedor o con la batidora.
2. El zumo de un limón
 - 1 ó 2 plátanos bien maduros machacados ó 2 cucharaditas de miel ó 2 cucharaditas de azúcar integral ó 2 frutos secos.
 - 2 cucharaditas de granos oleaginosos crudos y recién molidos (lino, girasol, sésamo, nueces, avellanas, almendras, pipas de calabaza, nuez de cayu (coquitos) etc, a elegir.)
 - 4 cc de requesón magro, al 0%.
 - 2 cc de aceite de primera presión en frío (girasol, lino, germen de trigo).

3. BATIR BIEN.

Nota: Para moler los granos oleaginosos y los cereales, se necesita un molinillo eléctrico de los de moler café, que tenga una cuchilla lo bastante fuerte para soportar el impacto de los cereales.

COMIDAS

- Recomendamos empezar con ensaladas de diversas hortalizas frescas con salsa cruda a base de aceite virgen de primera presión en frío (2 cucharaditas).
- Después, verduras frescas cocidas al vapor suave el menor tiempo posible, como guarnición a carnes, pescados, huevos, etc. (variando cada día)
- Consumir cada día (y esto es lo importante) una ración de cereales integrales en forma de "crepes" o tortas.

CENA

- Cenar temprano (3 horas antes de acostarse) una cena ligera y sin carnes.
- Si hay poco apetito por la mañana quiere decir que la cena ha sido demasiado abundante o muy tarde.
- Cenar frutas y yogurt (mejor casero y de soja), frutos oleaginosos, potaje de verduras con cereales aliñados con un poco de aceite crudo. Ensaladas (verduras crudas y frescas)
- No consumir proteínas animales.