

DIETO TERAPIA

Programa de alimentación

CRUDISMO BALANCEADO

ALIMENTACIÓN
VEGETARIANA

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest

El crudismo

Desde el principio en la creación el plan de alimentación fue a base de frutas y verduras (génesis1:29)

El primer hombre de la tierra poseía un hermoso semblante , sonrosado, alegre , y de buena y perfecta salud en la parte física, mental y espiritual

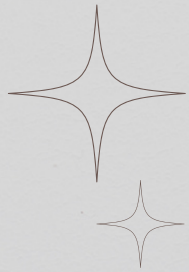
Debido a la desobediencia, el hombre perdía todos estos atributos debido a su alimentación mala hasta el día de hoy.

Dios quiere que volvamos a la dieta original y que nuestras comidas sean de fácil digestión, asimilación y eliminación
EL PLAN DE DIOS ES QUE POSEAS UNA BUENA SALUD Y LARGA VIDA SIN ENFERMEDADES.



LA IMPORTANCIA DEL CRUDISMO

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



REJUVENECE LAS CÉLULAS

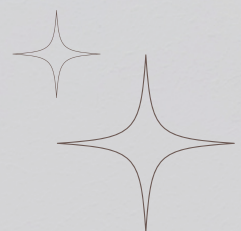
NERVIOS

MEMORIA

MEJORA LA VISTA

VIVIFICA

NIVEL SUPERIOR





PLAN DE ALIMENTACIÓN

PRIMER DÍA

Alimentación vegetariana
Crudismo Balanceado

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest

DESAYUNO

alimentación vegetariana

• HORA DE LÍQUIDOS 6:00 HRS

Hacer una infusión de anís ,
menta e hinojo.



• DESAYUNO 7:00AM

Hacer un crepé de piña y fresas ,
licuar sin agua, puedes agregar un
poco de estevia, decorar así como
la foto.



• HORA DE LÍQUIDOS 10:00 AM

Agua san mateo con carambola,
licuar con agua san mateo y
agregar un poco de estevia al gusto.



Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



crudismo
balanceado



ALMUERZO

100% VEGETARIANAS

Ensalada antipirética digestiva

- 1 cebolla en plumas, 1 zanahoria como tallarines con el pelador, lechugas alrededor del plato , 2 tomates grandes en plumas sin pepas, pepino pelado con pelador como tallarines hechar aceite de olivo, sal marina.
- Aliño :1/2 vaso de agua poner a la licuadora, un pedazo de palta, orégano, un pedazo de cebolla, sal marina, licuamos muy bien con 1 cuch de aceite de olivo, todo esto para la ensalada.(se puede acompañar con pecanas enteras)

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



crudismo
balanceado



HORA DE LÍQUIDOS 15HRS

100% VEGETARIANAS

- Té digestivo de hinojo, anís, laurel y menta todo esto poner a hervir, cuando está a punto de hervir apagarlo y licuar con piña y un poco de estevia y listo

CENA 18HRS

- Primeramente picar la papaya en larguitos gruesos y 2 plátanos picados, luego rociar encima un poco de miel y sobre todo comer con alegría.

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



PLAN DE ALIMENTACIÓN

SEGUNDO DÍA

Alimentación vegetariana
Crudismo balanceado

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest

DESAYUNO

alimentación vegetariana

• HORA DE LÍQUIDOS 6:00 HRS

Hervir un poco de agua y cuando ya hirvió agregarle laurel, apagar el fuego y agregarle la albahaca fresca e hinojo.

• DESAYUNO 7:00AM

6 naranjas con 2 cucharadas de polen de abejas, hecharle sal como suero a las naranjas.

• HORA DE LÍQUIDOS 10:00 AM

Agua san mateo con camu - camu , licuar con un poco de estevia, 2 camu- camu para 1/2 litro .



Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



crudismo
balanceado



ALMUERZO

Ensalada Digestiva

- Rallar el pepino pelado, la zanahoria también , espinaca 8 hojas enrollar como taco y cortarlo , 1 tomate en plumas (vitamina A) , hecharle pecanas (3) tiene zinc , aceite de olivo, lechuga seda entera.
- Pepino: refrescante, intestino delgado, para la piel humecta.
- Zanahoria: barredor, limpiador, Intestino Delgado.
- Espinaca : hierro, fibra.
- Tomate: desinflamante.
- Lechuga: sonorífera, sedante, cálculos.

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



crudismo
balanceado

HORA DE LÍQUIDOS 15HRS

Jugo de piña con perejil

- Licuar piña con perejil, 4 camu camus con 1 litro de agua san mateo, estevia al último y colar .
- muy bueno para la fiebre interna, anemia, hipotensor,estrés, fortifica el sistema nervioso y el cerebro.
- 4 plátanos aplastarlo con un tenedor , 2 gotitas de vainilla y miel de abejas y alrededor del plato higos en rodajas y té de cedrón . Se le puede agregar 2 cuch de lecitina para el cerebro.

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



PLAN DE ALIMENTACIÓN

TERCER DÍA

Alimentación vegetariana
Crudismo balanceado

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest

DESAYUNO

alimentación vegetariana

• HORA DE LÍQUIDOS 6:00 HRS

Tomar jugo de naranjas , licuar con un trozo de sábila, agregarle estevia al gusto.



• DESAYUNO 7:00AM

1 plato de chirimoya con té de hierbabuena.



• HORA DE LÍQUIDOS 10:00 AM

Tomar agua san mateo (manantial), perejil con piña, licuar muy bien todo.



Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



crudismo
balanceado



ALMUERZO

- Zanahoria en trozos, nabos, pepino en trozos, apio, adornar el plato con lechuga y tomate, si desea se le puede agregar limón a la ensalada.

- **Aliño para la ensalada**

Palta, ajo, aceite de oliva, sal, perejil, agua san mateo, licuar todo muy bien.

JUGO DE PEREJIL

1/2 taza de agua + 1 puñado de perejil licuar muy bien , luego 1/2 pepino en trozos con toda y su cáscara licuar y colar muy bien, agregar una tapita de limón.

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



crudismo
balanceado

HORA DE LÍQUIDOS 15HRS

- Hacer una infusión de té de hierbabuena, hierba luisa, esta infusión es muy buena para el sueño, carácter y sistema nervioso.

CENA

- Manzanas y peras cocidas con canela y clavo acompañarlo con café de cebada tibiesito, es sedante, relajante, para dormir muy bien .

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



PLAN DE ALIMENTACIÓN

CUARTO DÍA

Alimentación vegetariana
crudismo balanceado

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest

DESAYUNO

alimentacion vegetariana

• HORA DE LÍQUIDOS 6:00 HRS

Tomar jugo de piña con lecitina ,
para el hígado graso , triglicéridos,
colesterol alto, harinas y piedritas .



• DESAYUNO 7:00AM

3 mangos maduros dulces



• HORA DE LÍQUIDOS 10:00 AM

Tomar té de hierbaluisa con té de
hierbabuena.



Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



crudismo
balanceado



ALMUERZO

- Hacer un taquito de 6 hojas de lechuga y cortarlo finamente, tomate en rodajas poner en el plato en forma de abanico, perejil picar finamente , zanahoria con el pelador en tiritas , luego poner a cocinar 1/2 zapallito italiano , 1 papa , luego para la vinagreta 1 palta pelada , un poquito de agua , 1 limón , 2 muelas de ajo , un puñado de cilantro , sal y 2 cuch de aceite, licuar muy bien, luego zoazar 1 pimiento en el fuego , pelarlo y cortarlo en rajas.
- Poner todo en un plato encima su crema, igual hacer con la papa y el zapallito italiano.

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



crudismo
balanceado



ALMUERZO

jugo de pepino y beterraga

1 pepino, 1 taza de agua , licuar y colar devolver a la licuadora y poner 1 beterraga cruda, limón , 1 pisca de estevia y licuar muy bien , luego colarlo muy bien y listo.

HORA DE LÍQUIDOS 15HRS

Hacer una infusión de menta con anís

CENA

Papaya con higos y té de toronjil.

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest

The background of the page is a collage of various healthy foods. In the top left, there's a bowl of fresh green broccoli. To its right is a dark bowl filled with bright orange chickpeas. Below the broccoli, there's a bowl of green lentils. In the bottom left, a bowl contains dark-colored beans. In the bottom right, a bowl is filled with red kidney beans. The entire scene is set against a light, neutral background.

Palabras finales del autor.

En el año de 1980, cuando yo me estaba ya muriendo, clamé a Dios que me sanara y él escuchó mi oración, vinieron a mi vida un sin número de conocimientos que cambiaron radicalmente el rumbo que yo estaba llevando; la Trofología y la Alimentación curativa ingresaron a mi vida y pude darme cuenta del porqué millones de personas que se encontraban como yo, murieron sin hallar este conocimiento maravilloso. Y es por esta causa que deseo de todo corazón compartir contigo estos muy valiosos tesoros que sin lugar a dudas pondrán cambiar tu vida para siempre. Así que con grato placer dedico esta edición para ti.

Cordialmente Salvith Brest.

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest



"Comer es de humanos
saber comer, es divino"

edición y texto: Rocelin Briones



@salvith.brest



Salvith Brest



Salvith Brest

Síguenos en Instagram como: @Salvith.Brest