



La Dieta del Limón

Una de las dietas más utilizadas por su efectividad y buenos resultados, es la Dieta del Limón. Un plan que te permitirá bajar de peso de manera rápida y efectiva.

Siguiendo nuestro plan de 7 días podrás desintoxicar tu organismo y obtener todos los beneficios de una fruta que desde hace miles y miles de años ha sido el complemento ideal de quienes buscan mejorar su calidad de vida y bienestar general.

Beneficios de la Dieta del Limón para la Salud:

- Rica en vitaminas C, B, D, Calcio, Magnesio y Nutrientes esenciales
- Actúa como desintoxicante natural.
- Favorece la alcalinidad de la sangre.
- Aumenta las defensas.
- Disminuye la presión arterial.
- Es un astringente y antiséptico.
- Disminuye los gases intestinales y, con ello, atenúa la hinchazón.
- Ayuda a una mejor digestión.
- Ayuda a bajar de peso.

Beneficios de la Dieta del Limón para la belleza:

- Elimina el exceso de grasa en la piel.
- Ayuda a blanquear manchas de la piel.
- Ayuda a blanquear los dientes.
- Mejora el mal aliento.



Tipos de Bebidas para la Dieta del Limón

- Agua de Limón y Bicarbonato

- 1 vaso de agua, ½ limón exprimido y ¼ de cda de té de bicarbonato.
- Este preparado se toma todos los días en ayunas, 30 minutos antes del desayuno.

- Agua de Limón

- Toma un vaso de agua y exprime 1 limón.
- Este preparado se toma durante todo el día.

- Agua de Limón y Perejil

- Colocar 1 litro de agua a hervir con un puñado de perejil.
- Transcurrido 5 minutos, cuelas y agregas el jugo de ½ limón.
- Tómallo antes de cada comida.

- Té de Limón Hervido

- Limpiar bien 4 limones.
- Ponlos a hervir en dos 2 litros de agua.
- Deja enfriar.
- Toma los 2 litros (frío o caliente) en el transcurso del día.

- Té de Cáscara del Limón

- Cáscara de 2 limones
- Ponlos a hervir en 2 litros de agua por 20 minutos.
- Agregar el jugo de ½ limón
- Toma los 2 litros en el transcurso del día.

- Limón Congelado

- Congela 2 o 3 limones
- Ráyalos y agrégaselo a tus comidas y bebidas.



MENU DIETA DEL LIMON

LUNES

Desay uno	1 rebanada de pan integral con queso crema y una taza de té de cáscara de limón
Merien da	3 nueces
Almuer zo	Pollo a la limón con arroz integral y un vaso de agua con limón sin azúcar
Merien da	3 almendras y 1/2 taza de Yogur Griego
Cena	3 enrollados de jamon de pollo y 1 taza de té de cáscara de limón

MARTES

Desay uno	Agua con limón (en ayuna)
Merien da	3 enrollado de jamon de pollo
Almuer zo	Pescado al ajillo con vegetales salteados y un vaso de agua con limón sin azúcar
Merien da	Té de cáscara de limón



Cena	150gr de atún, una ensalada de hojas verdes y una taza de té de cáscara de limón
MIERCOLES	
Desay uno	Infusión de té de limón y 2 enrollados de queso
Merien da	1 fruta de la temporada
Almuer zo	Pollo al horno con verduras al vapor y un vaso de jugo de limón sin azúcar
Merien da	fruta de la temporada
Cena	Té de cáscara de limón y 3 enrollados de queso y jamón de pavo o pechuga de pollo
JUEVES	
Desay uno	Infusión de té de limón y 2 rebanadas de pan integral
Merien da	fruta de la temporada
Almuer zo	Pescado al vapor con arroz integral y un vaso de agua con limón
Merien da	3 nueces



Cena	2 rebanadas de pan integral, 2 fetas de queso y 1 taza de té de cáscara de limón.
VIERNES	
Desay uno	Un vaso de agua con limón sin azúcar
Merien da	fruta de la temporada
Almuer zo	Pollo al horno con verduras al vapor y una gelatina sin azúcar.
Merien da	Té de cáscara de limón
Cena	Sopa de verduras
SABADO	
Desay uno	1 rebanada de pan integral con queso crema y un vaso de agua con limón sin azúcar
Merien da	fruta de la temporada
Almuer zo	sopa de verduras
Merien da	3 enrollados de jamon de pavo
Cena	Té de cáscara de limón y 1 rebana de pan integral con queso untable



DOMINGO	
Desay uno	Un vaso de agua con limón sin azúcar
Merien da	1 fruta de la temporada
Almuer zo	Pollo o pavo al limon con verduras salteadas y un vaso de agua con limón sin azúcar
Merien da	fruta de la temporada
Cena	Té de cáscara de limón y 1 rebanada de pan integral con 1 feta de queso.

Si deseas una Asesoría Nutricional con uno de nuestros Nutricionistas, [reserva tu cita haciendo click aquí.](#)