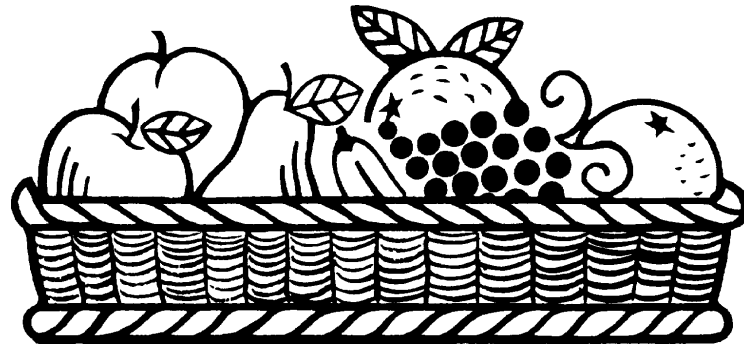


Guía Informativa

Dieta crudivegana para todo un año



por José Manuel Casado Sierra



"Dieta crudivegana para todo un año"

por José Manuel Casado Sierra



El autor de esta publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright Abril 2007 José Manuel Casado Sierra
Copyright Abril 2007 Editorial Higea
Impreso en España por la Editorial Higea

Editorial HIGEA

C/Los Residenciales, 13-5ºD
28770- Colmenar Viejo (Madrid)
Telefax.: 918461176 . E-mail: inf@higea.org
Editotial: <http://www.higea.org>
Portal: <http://www.redalternativa.com>

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL, PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET, VISITA
NUESTRA WEB PARA CONOCER EL RESTO
DE NUESTRAS PUBLICACIONES y SERVICIOS...**

<http://www.higea.org/>

Contenido

- Introducción	7
- Beneficios de Consumir Alimentos Crudos	9
- Dieta cruda y vegetal para Enero	11
- Dieta cruda y vegetal para Febrero	15
- Dieta cruda y vegetal para Marzo	19
- Dieta cruda y vegetal para Abril	23
- Dieta cruda y vegetal para Mayo	27
- Dieta cruda y vegetal para Junio	31
- Dieta cruda y vegetal para Julio	35
- Dieta cruda y vegetal para Agosto	39
- Dieta cruda y vegetal para Septiembre	43
- Dieta cruda y vegetal para Octubre	47
- Dieta cruda y vegetal para Noviembre	51
- Dieta cruda y vegetal para Diciembre	55
- Qué es Higea	59
- Libros de Higea recomendados	60
- Asesoramiento de Higea	61
- Hazte Miembr@ de Higea	62

Introducción

Estimad@s Amig@s:

Siguiendo las numerosas peticiones hemos elaborado esta guía sobre alimentos crudos y vegetales. Esperamos que os sea de gran utilidad. Contiene una dieta para todos los meses del año, mes a mes, teniendo en cuenta la temporada alta aproximada de cada alimento, depende también de la zona donde uno viva. Hoy en día la disponibilidad de los alimentos es mayor y podemos encontrarlos en los mercados en diferentes periodos del año. Hemos intentado tener en cuenta esta realidad pero sin olvidar la etapa natural de cada alimento.

La dieta de este guía está compuesta de alimentos vegetales crudos no tóxicos, principalmente frutas, y, en segundo término, frutos secos, aguacates y algunas verduras. Todo ello combinado correctamente para una mejor digestión y asimilación,. Sin aditivos, sin especias, sin aceite. Tal cual, como nos lo brinda la Naturaleza. Se han excluido ciertos alimentos vegetales tóxicos como por ejemplo la cebolla, el ajo, el puerro, algas, las espinacas, la remolacha, ruibardo, miel, cacao. Salvo el cacahuete, tampoco hemos incluido legumbres porque en su estado crudo son indigestibles.

Gracias por vuestro apoyo y confianza.

Recibid un cordial abrazo, deseándoos una vida colmada de salud, amor y paz.

Muy cordialmente, **José Manuel Casado Sierra.-**