



Dra. Lourdes Treviño Ancira

# DIETA ANTI – CÁNDIDA

POR CADA AÑO QUE SE HAYA PADECIDO CANDIDIASIS SISTÉMICA  
SE DEBERÁ HACER  
UN MES DE DIETA MÁS LA SUPLEMENTACIÓN



## DIETA ANTICÁNDIDA

### \* Receta del pan de almendras

5 vasos de almendras crudas molidas

1/2 vaso de agua mineral

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de bicarbonato

1 huevo (opcional)

Queda un pan realmente delicioso. Para moler las almendras se puede usar un molinillo de café o comprarlas ya molidas.

Se precalienta el horno a 180°C- 225°F. En un procesador de comida o batidora se mezclan el agua, aceite, bicarbonato y el huevo (opcional). A esta mezcla, se le añade poco a poco las almendras molidas hasta que la consistencia sea de papilla muy espesa (al gusto). Se unta un poco de aceite en un molde para el horno y se le añade la “papilla”. Se introduce en el horno durante 1 hora. Al cabo de ese tiempo se retira del horno, se saca del molde y se le da la vuelta dejándolo enfriar en un plato o superficie limpia.

Este pan de almendras puede ser salado o “dulce”. En la opción salada se puede añadir sal y especias como ajo y orégano. En la opción “dulce” se puede usar canela, vainilla, anís verde, o cualquier otra especie al gusto.

\*\* Se puede hacer un caldo una vez por semana y congelar raciones individuales. Lo único a tener en cuenta previamente al desayuno es recordar sacar del descongelador una ración de caldo la noche anterior.



## Desayunos

Pan de almendras\* Ensalada de Nopales con cebolla, tomate, cilantro y sal.

Té verde.

Pan de almendras\* Nopales guisados con cebolla y chorizo de pavo, se puede agregar claras de huevo y complementar con frijoles.

Té verde.

Pan de almendras\* con atún, tomate a rodajas y aguacate.

Té verde.

---

Batido: leche de soya, aguacate, frutos secos (hidratarlos primero) y semillas (almendra, nuez, ajonjolí).

---

Pan de almendras con jamón serrano, pimientos en conserva (sin edulcorante).

Vaso de jugo vegetal (pepino y tomate).

---

Tortilla (de dos huevos) o huevos duros, berros o lechuga y espárragos.

Vaso de jugo vegetal (apio y tomate).

---

Leche de soya con copos de quinoa, frutos secos, semillas, canela.

---

Pan de almendras con sardinas, endibias y pimienta roja.

Infusión.

---

Vaso de caldo\*\* de carne y verduras.

Tofu a la plancha.

Té verde.

---



Dra. Lourdes Treviño Ancira

## **Comidas**

(Para aderezar las ensaladas: limón, mostaza y aceite de oliva extra virgen.)

Ceviche de pescado con cebolla, tomate, chile, limón y sal, con Pan de almendra y guacamole.

Ensalada (tomate, lechuga, espinaca, champiñón fresco).

---

Ejotes verdes

Pechuga de pollo

Ensalada (tomate, cebolla, lechuga, pimienta roja y anchoas).

---

Alcachofas

Filete de ternera

Ensalada (escarola, pepino, cebolla roja, semillas de calabaza y ajonjolí).

---

Macarela con porros, ajo, perejil y limón

Ensalada verde (espinacas crudas y berros).

---

Lentejas con ternera estofada

Ensalada (hinojo, zanahoria, chayote).

---

Atún con espárragos verdes al horno o parrilla

Ensalada (apio, alfalfa germinada, cebolla picada).

---

Costillas de cordero con ajo, orégano y limón

Ensalada (espinacas crudas, escarola, pepino, nueces troceadas y hojas de menta).

---

Brócoli y calabacines al vapor

Salmón con ajo y mayonesa casera

Ensalada (berros, perejil y tomate).

---

## **Nota**

Las ensaladas se pueden aderezar con aceite de oliva, ajonjolí, limón, pimienta, hierbas, ajo, sal...



## Cenas

Hamburguesa de pollo (sin el pan)

Lechuga, tomate y pepino.

Tortilla de alcachofas

Escarola y tomates cherries.

Camarones con ajo y perejil

Aguacate con cilantro.

Láminas de tofu pasado por la sartén con ajo

Endibias y pimientos asados.

Coliflor y acelgas al vapor

Filete de basa oriental acompañado de berenjenas y tomates asados con aceite de oliva y hierbas frescas al gusto.

Ensalada de huevo con cebolla picada, hojas de lechuga y espinacas crudas, acompañado de mayonesa casera.

Sopa de verduras al gusto

Sardinias en conserva con hojas de espinacas, tomate y cebolla.