

TIEMPO DE DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN DE LOS ALIMENTOS POR EL CUERPO

① Agua
15 a 25 sg

② Té
Infusiones
Miel Abeja
15 min

③ Frutas
y
Jugos
Naturales
45 min

④ Caldo
Verduras
y
leches vegetales
1 a 2 h.

⑤ Ensaladas
Verduras
Semillas
Frutos secos
2 a 3h

⑥ Azúcares Refinados
Patatas
Helados
Café
3h.

⑦ Conejo Aves Pescado
3 a 4h

⑧ Legumbres 4 a 5 h

⑨ Cereales y Harinas
5 a 6h

⑩ Huevos
Cerdo y Embutidos
Productos Enlatados
6 a 8h

⑪ Paella
Marisco
Carne Roja
8 a 10 h