

COMIDAS

CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
JUDÍAS VERDES ESTOFADAS (RECETA) + MERLUZA PLANCHA	ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA DE CALABAZA (RECETA)	ESPÁRRAGOS + SARDINAS o ATÚN CON COSTRA (RECETA)	ENSALADA DE LA HUERTA + MACARRONES INTEGRALES CON BIMBI o FAJITAS DE SEITÁN (RECETA)	ENSALADA DE ATÚN Y APIO (RECETA) + RAYA EN SALSA DE CEBOLLA (RECETA)	ALCACHOFAS A LA BRASA + CORDERO BRASA	ENSALADA DE LA HUERTA + PAELLA DE VERDURAS
CONSOMÉ + REVUELTO DE ESPÁRRAGOS + YOGURT DESNATADO	PARRILLADA DE VERDURAS + FRESAS	TOMATE NATURAL + QUESO DE BURGOS + GELATINA 0% AZÚCAR o YOGURT DESNATADO	CHAMPIÑONES + GAMBAS PLANCHA + CALABAZA ASADA o MANZANA	TORTILLA DE CALABACÍN + YOGURT DESNATADO	SALTEADO DE VERDURAS + PIÑA AL NATURAL	ESPINACAS CON AJO + JAMÓN YORK + KIWI o FRESAS

DESAYUNO

- 1 CAFÉ C/S LECHE DESNATADA /EDULCORANTE.
- 2 TOSTADAS PAN INTEGRAL CON TOMATE/ACEITE.
- 1 ZUMO DE NARANJA o 1 FRUTA.

ALMUERZO

- INFUSIÓN + 1 FRUTA O 1 YOGURT DESNATADO

Y

MERIENDA

- 1 HORCHATA NATURAL o LIMÓN o CAFÉ GRANIZADO S/AZÚCAR

(*) Complemento Alimenticio Natural:



Drena 1 = Depurativo digestivo, todos sabemos que en estas fechas cometemos más excesos ya que no es una dieta habitual, para compensar, depurar y mantener un buen balance hídrico, pondremos 25 ml. (Equivale a 2 cucharadas soperas llenas) en 1,5 l agua, que beberemos durante todo el día.



KemaGrass 3 = Quema grasas de la zona abdominal por excelencia, en estas fechas en las que comemos demasiado y hacemos más reposo del habitual, el organismo tiende a acumular en dicha zona. Para evitarlo tomaremos 2 cápsulas antes de las comidas principales, desayuno, comida y cena.



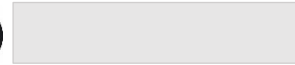
Redux+ 6 = Bloqueante de grasas y de hidratos de carbono, pudiendo bloquear hasta el 30% de la ingesta total de estos. Tomaremos 2 cápsulas antes de las comidas especiales navideñas o cualquier ocasión en la que no podamos hacer dieta.



PlanDigest 5 = Mejora las funciones digestivas, combate la formación de gases y obtenemos un efecto vientre plano. En estos días, abusamos de nuestra alimentación, esto nos lleva a sensación de plenitud e inclusive a padecer problemas digestivos. Con este producto mejoraremos esta sensación y ayudaremos a mejorar la flora intestinal.



*Consulte a su Dietista – Nutricionista:



www.dietistasynutricion.com

YA DISPONIBLE... LA NUEVA APP !! en *dietistasynutricion.app* o en la *Play Store* (es gratuita) y... ayúdanos a valorarla con

