CIRCUVEIN

Con 10 PRINCIPIOS ACTIVOS y VITAMINA C que contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos.

DESAYUNO: 150ml de H2O + zumo de naranja o kiwi o naranja + Café + tostada integral (60g) con aceite, tomate y pavo o Jamón York o queso fresco o atún al natural

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Fruta + 2 nueces Opción 2: Yogurt 0% o 50 gr de pavo o jamón cocido						
COMIDA	Guisillo de ternera con menestra de verduras	Caballa plancha+ Champiñones salteados	Calabacín relleno de pollo	Potaje de garbanzos con espinacas y calabaza	Bacalao plancha + Judias verdes	Sepia plancha + Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y zanahoria	Solomillo de pavo al horno con pimiento, cebolla y tomate
Media tarde	Opición 1: Biscote integral con queso fresco o pavo o jamón cocido + infusión o té Opción 2: Yogurt o fruta + infusión o té						
CENA	Tomate con melva 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Tortilla de calabacín Piña o sandía + INFUSIÓN OB8	Alcachofas salteadas con gambas y ajo 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Pimientos asados con lata de atún Piña o sandía + INFUSIÓN OB8	Coles de Bruselas con jamón (50g) Piña o sandía + INFUSIÓN OB8	Crema de calabacín 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Jamón cocido con espárragos blancos 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Fruta + 2 nueces Opción 2: Yogurt 0% o 50 gr de pavo o jamón cocido						
COMIDA	Dorada plancha+ Parrillada de verduras	Lentejas con verduras	Aguja plancha Brócoli	Pulpo plancha +Pipirrana (pimiento verde, rojo, tomate, cebolla y zanahoria)	Lomo de cerdo con cebolla y champiñones	Dorada al horno con espárragos verdes y cebolla	Pasta (60g) con atún y huevo duro
Media Tarde	Opición 1: Biscote integral con queso fresco o pavo o jamón cocido + infusión o té Opción 2: Yogurt o fruta + infusión o té						
CENA	Berenjena rellena de bonito Piña o sandía + INFUSIÓN OB8	Coliflor con jamón (40g) 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Ensalada de espinacas, tomate, espárragos blancos y atún Piña o sandía + INFUSIÓN OB8	Tortilla de cebolleta (1 huevo + 1 clara) 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Crema de espárragos y puerro 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Tortilla de espinacas (1 huevo) Piña o sandía + INFUSIÓN OB8	Calabacín saltea-do con gambas Piña o sandía + INFUSIÓN OB8

RECUERDA: Tomar 1 cápsula al día en el desayuno

Nutripharma®
especialistas en nutrición y salud

LE ESPERAMOS EN NUESTRA

CONSULTA DE NUTRICIÓN

+ ACUPUNTURA LÁSER
+ PLAN PERSONALIZADO
+ COACHING NUTRICIONAL
+ AURICULOTERAPIA
+ ENTRENAMIENTO PERSONAL
+ MEDICIÓN CORPORAL SEGMENTAL

APLICAMOS
ACUPUNTURA LÁSER
PARA EL CONTROL DEL
APETITO, ESTRÉS Y ANSIEDAD

EN FARMACIAS Y CENTROS MÉDICOS

BUSQUE SU CENTRO MÁS CERCANO EN WWW.MYNUTRIPHARMA.COM