HEPATODREN
TRIPLE ACCION
HEPÁTICA, GÁSTRICA E INTESTINAL



DESAYUNO: Kiwi o naranja + Café con leche desnatada + Tostada integral (60g) con aceite de oliva o aguacate + tomate + atún o queso fresco o jamón cocido o pavo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Fruta + 2-3 nueces Opción 2: Yogurt 0% con 10g de avena y canela						
COMIDA	Hamburguesa de pollo + Verdura al horno	Caballa plancha + Ensalada	Lentejas con verduras	Bacalao con pisto de verduras	Guiso de ternera con menestra de verduras y patata	Pollo salteado con champiñones y cebolla	Ensalada de arroz integral con tomate, atún, zanahoria y soja
Media tarde	Opición 1: Biscote integral con pavo o jamón cocido o queso fresco + infusión OB8 Opción 2: Fruta o yogur 0%+ infusión OB8						
CENA	Tortilla de cebolleta Piña + INFUSIÓN OB8	Ensalada de endivia, langostinos cocidos, piña y zanahoria + INFUSIÓN OB8	Tortilla de alcachofas Yogurt natural + INFUSIÓN OB8	Judías verdes con jamón y tomate Piña + INFUSIÓN OB8	Calabacín salteado con gambillas Piña + INFUSIÓN OB8	Crema de espárragos verdes Yogurt natural + INFUSIÓN OB8	Pimientos asados con melva Yogurt natural + INFUSIÓN OB8

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Fruta + 2-3 nueces Opción 2: Yogurt 0% con 10g de avena y canela						
COMIDA	Dorada al horno con verduras	Potaje de garbanzos con bacalao	Pinchos de pollo + Ensalada	Salmón plancha Espárragos verdes	Solomillo de cerdo encebollado	Pipirrana con pulpo cocido	Pasta integral con carne picada de pollo
Media Tarde	Opición 1: Biscote integral con pavo o jamón cocido o queso fresco + infusión OB8 Opción 2: Fruta o yogur 0%+ infusión OB8						
CENA	Salmorejo con jamón y huevo duro + Piña + INFUSIÓN OB8	Tortilla francesa + pepino aliñado + INFUSIÓN OB8	Revuelto de trigueros, ajetes y gambas Yogurt natural + INFUSIÓN OB8	Menestra de verduras con huevo duro Piña + INFUSIÓN OB8	Merluza plancha + pepino aliñado Fresas + INFUSIÓN OB8	Pavo adobado + consomé + Yogurt natural + INFUSIÓN OB8	Ensalada de tomate, atún y espárragos blancos Yogurt natural + INFUSIÓN OB8

RECUERDA: Añadir un tapón en un litro de agua y tomarlo durante el día.

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



Nutripharma®
especialistas en nutrición y salud

EN FARMACIAS Y CENTROS MÉDICOS

BUSQUE SU CENTRO MÁS CERCANO EN WWW.MYNUTRIPHARMA.COM