

MELATODREAM

CON MELATONINA

Que contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño



DESAYUNO: Descafeinado con leche semidesnatada + Tostada integral (60g) con aceite de oliva o aguacate + tomate + atún o queso fresco o pavo o jamón serrano

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Plátano Opción 2: Yogurt 0% + 2/3 nueces						
COMIDA	Potaje de garbanzos con acelgas	Hamburguesa de ternera + Crema de calabaza	Atún plancha Pimientos asados	Jibia en salsa Arroz integral	Tallarines con pollo y verduras	Pinchos de pollo Ensalada	Dorada al horno con verduras y patata
Media tarde	Opción 1: 1 Biscote integral con pavo o jamón cocido o queso fresco + infusión OB8 Opción 2: 1 Fruta + infusión OB8						
CENA	Tortilla francesa + espárragos blancos Yogurt o leche + INFUSIÓN OB8	Sopa de verduras + Mejillones al vapor + Piña o fresas + INFUSIÓN OB8	Salmorejo con jamón y huevo duro Yogurt o leche + INFUSIÓN OB8	Pavo plancha + Alcachofas Piña o fresas + INFUSIÓN OB8	Crema de coliflor + Lata de caballa Yogurt o leche + INFUSIÓN OB8	Berenjena rellena de atún con tomate Piña + INFUSIÓN OB8	Revuelto de trigueros, ajetes y gambas Yogurt o leche + INFUSIÓN OB8
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Plátano Opción 2: Yogurt 0% + 2/3 nueces						
COMIDA	Solomillo de cerdo al horno con verduras	Caldereta de rape con alcachofas y guisantes	Estofado de alubias blancas con verduras	Salmón al papillote con calabacín y cebolla	Pavo salteado con brócoli y cebolla	Ensalada de patatas cocidas con judías verdes, atún, huevo duro, tomate y cebolleta	Berenjena rellena de carne picada de pollo
Media Tarde	Opción 1: 1 Biscote integral con pavo o jamón cocido o queso fresco + infusión OB8 Opción 2: 1 Fruta + infusión OB8						
CENA	Revuelto de setas con huevo Yogurt o leche + INFUSIÓN OB8	Rollitos de calabacín con jamón york + INFUSIÓN OB8	Crema de espárragos verdes + Taquitos de jamón Yogurt o leche + INFUSIÓN OB8	Sopa de picadillo Piña o fresas + INFUSIÓN OB8	Pimientos asados con melva Yogurt o leche + INFUSIÓN OB8	Consomé + pulpo plancha + Piña o fresas + INFUSIÓN OB8	Tortilla de acelgas Yogurt o leche + INFUSIÓN OB8

RECUERDA: Tomar 1 cápsula 30 minutos antes de dormir.

LE ESPERAMOS EN NUESTRA

CONSULTA DE NUTRICIÓN

EN FARMACIAS Y CENTROS MÉDICOS

- + 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

BUSQUE SU CENTRO MÁS CERCANO EN WWW.MYNUTRIPHARMA.COM