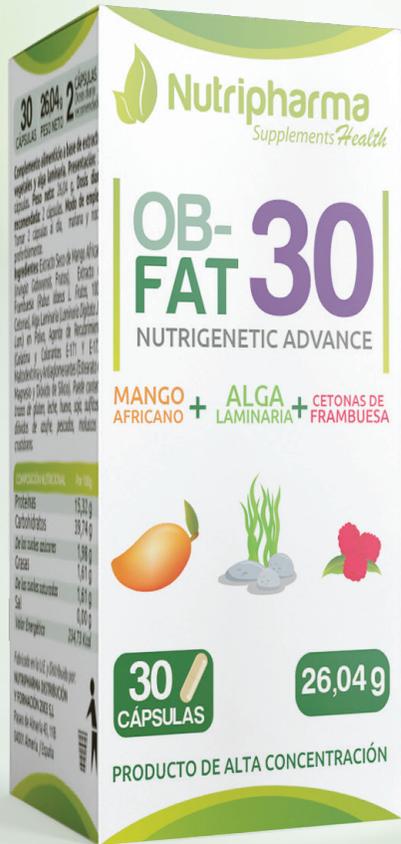


OB-FAT 30

NUTRIGENETIC ADVANCE



DESAYUNO:		150ml de Agua + zumo de naranja o kiwi o naranja + Café con leche desnatada + 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 + 2-3 nueces Opción 2: Yogurt 0% con 10g de avena y canela						
COMIDA		Guiso de ternera con menestra de verduras	Aguja plancha Champiñones salteados	Lentejas con verduras	Lubina plancha Judías verdes	Pollo salteado con calabacín y cebolla	Sepia plancha Ensalada	Pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate
Media tarde		Opción 1: 1 biscote integral con pavo, queso fresco o jamón cocido + café con leche desnatada o infusión Opción 2: 1 yogurt 0% o 1 fruta + café con leche desnatada o infusión						
CENA		Tortilla de cebolleta Fresas o piña + INFUSIÓN OB8	Crema de calabacín Yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Pimientos asados con melva Fresas o piña + INFUSIÓN OB8	Tortilla de espinacas Yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Alcachofas salteadas con jamón Fresas o piña + INFUSIÓN OB8	Pavo plancha + Espárragos blancos Fresas o piña + INFUSIÓN OB8	Berenjena rehogada con atún en tomate +Yogur 0% + 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		Pinchos de pollo Pimientos	Bacalao plancha+ Pisto de verduras	Pollo salteado con pimiento verde, rojo y cebolla	Cocido desgrasado	Salmón plancha Espárragos	Solomillo de cerdo encebollado con champiñones	Dorada al horno con cebolla, berenjena y calabacín
Media Tarde		Opción 1: 1 biscote integral con pavo, queso fresco o jamón cocido + café con leche desnatada o infusión Opción 2: 1 yogurt 0% o 1 fruta + café con leche desnatada o infusión						
CENA		Coliflor con atún Fresas o piña + INFUSIÓN OB8	Judías verdes con jamón serrano Yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Tortilla francesa + pepino aliñado Fresas o piña + INFUSIÓN OB8	Hamburguesa de espinacas + tomate + INFUSIÓN OB8	Tortilla de brócoli Fresas o piña + INFUSIÓN OB8	Revuelto de trigueros, ajetes y gambas Fresas o piña + INFUSIÓN OB8	Crema de calabaza Yogur 0% + INFUSIÓN OB8

RECUERDA: Tomar 2 cápsulas al día, antes del desayuno y la cena

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