REDUABDO **PLUS FORTE**

CON RUIBARBO Y WAKAME FUCOXANTINA







DESAYUNO:

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

Media Opción 1: Fruta + 2-3 nueces mañana Opción 2: Yogurt 0% con 10g de avena y canela

COMIDA

Estofado de Lubina plancha **Alcachofas**

Berenjena rellena de carne picada de ternera

Miércoles

Pinchos de pollo + Champiñones

Jueves

Salmonetes plancha + Ensalada

Viernes

Guiso de sepia Arroz con conejo con quisantes y y verduras alcachofas

Media tarde Opición 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

Salmorejo con jamón y huevo duro

+ INFUSIÓN OB8

Lunes

alubias

blancas

Tortilla de gambas Yogur 0%

+ INFUSIÓN OB8

Martes

Ensalada de canónigos, queso fresco, nueces y zanahoria

Judías verdes con melva Yogur 0%

Tortilla de bereniena Yogur 0%

+ INFUSIÓN OB8

Mejillones al vapor + Crema de verduras

+ INFUSIÓN OB8

Sábado

Espárragos verdes con taquitos de jamón serrano + INFUSIÓN OB8

Domingo

Lunes

de ternera

Pimientos

Martes

Miércoles

+ INFUSIÓN OB8

Jueves

+ INFUSIÓN OB8

Viernes

Sábado **Domingo**

Media mañana

Opción 1: Fruta + 2-3 nueces Opción 2: Yogurt 0% con 10g de avena y canela

Hamburguesa

Potaje de garbanzos con acelgas

Merluza plancha + Judías verdes

Pollo al horno con verduras

+ INFUSIÓN OB8

Dorada plancha+ Ensalada verdes

Solomillo de pavo

Pasta integral con marisco

Coliflor con aiitos

Media **Tarde**

COMIDA

Opición 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 acelgas + Yogur 0%

+ INFUSIÓN OB8

Ensalada de canónigos, atún, nueces y manzana Piña o fresas

+ INFUSIÓN OB8

Alcachofas salteadas con gambillas, ajo y pimentón Yogur 0%

+ INFUSIÓN OB8

Sopa de pescado + Queso fresco Yogur 0%

Tortilla de calabacín

+ INFUSIÓN OB8

Coles de Bruselas con taquitos de jamón Yogur 0%

Revuelto de brócoli con huevo y ajitos+ Yogur 0%

+ INFUSIÓN OB8

+ INFUSIÓN OB8

RECUERDA: Tomar 2 cápsulas al día, una en el desayuno y otro en la cena.

LE ESPERAMOS EN NUESTRA



- + 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