

REDUCOL MAX

LA MONACOLINA K DEL ARROZ DE LEVADURA ROJA CONTRIBUYE A MANTENER NIVELES NORMALES DE COLESTEROL SANGUÍNEO



DESAYUNO: 150ml de H2O + zumo de naranja o kiwi o naranja + Café con leche desnatada + tostada integral (60g) con aceite o aguacate, 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%						
COMIDA	Pollo salteado con pimiento verde, rojo y cebolla	Estofado de alubias blancas con verdura	Caballa plancha + Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Caldereta de rape y alcachofas	Pavo plancha + Pisto de verduras	Salmon al papilote con cebolla y calabacín	Arroz integral con pollo y verduras
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 lata de atún al natural + INFUSIÓN OB8	Crema de calabaza 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Tortilla de espárragos verdes Fruta + INFUSIÓN OB8	Berenjena rehogada con lata de caballa en tomate 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Mejillones al vapor + sopa de verduras 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Revuelto de brócoli con ajo y huevo Fruta + INFUSIÓN OB8	Ensalada de canónigos, queso fresco, 3 nueces y manzana + INFUSIÓN OB8
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Fruta + 2-3 nueces Opción 2: Yogurt 0%						
COMIDA	Berenjena rellena de merluza y verduras	Pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate	Lentejas con verduras	Solomillo de cerdo Alcachofas	Guisillo de sepia con menestra de verduras	Cazón plancha+ Ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Patatas cocidas con judías verdes, atún al natural, tomate y cebolla
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	Pavo plancha + espárragos blancos Fruta + INFUSIÓN OB8	Tortilla de acelgas 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Crema de brócoli y calabacín Fruta + INFUSIÓN OB8	Judías verdes con jamón serrano (40g) 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8	Ensalada de col, zanahoria, 3 nueces, piña y langostinos cocidos + INFUSIÓN OB8	Tortilla de champiñones + Fruta + INFUSIÓN OB8	Consomé + lata de sardinillas 1 yogur 0% + INFUSIÓN OB8

RECUERDA: Tomar 1 cápsula al día en el desayuno

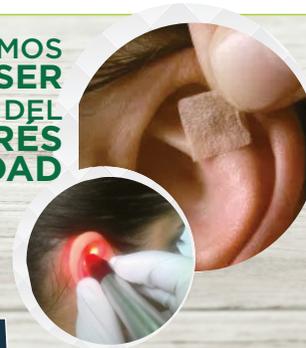
LE ESPERAMOS EN NUESTRA

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