

# COLAGEN PHARMA PLUS



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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Media mañana</b>	Opción 1: Fruta + 2-3 nueces Opción 2: Yogur 0% o Gelatina						
<b>COMIDA</b>	Ternera plancha Champiñones	Atún plancha Ensalada de lechuga, queso	Lentejas con verduras	Salmón al papillote con espárragos verdes	Pavo plancha Coliflor con curry	Jibia en salsa con menestra de verduras	Pasta integral con carne picada de pollo
<b>Media tarde</b>	Opción 1: 1 Biscote integral con pavo o jamón cocido o queso fresco + infusión OB8 Opción 2: 1 Fruta o 1 yogur 0%+ infusión OB8						
<b>CENA</b>	Revuelto de brócoli con huevo + Yogurt o gelatina	Rollitos de espárragos blancos con jamón york +Piña	Guisantes con jamón (50g) Yogurt o gelatina	Tortilla de espinacas (1 huevo + 1 clara) Piña	Cogollos de lechuga con queso fresco y anchoas	Pollo plancha + Calabacín plancha	Crema de calabaza + huevo duro +Yogurt o gelatina

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Media mañana</b>	Opción 1: Fruta + 2-3 nueces Opción 2: Yogur 0% o Gelatina						
<b>COMIDA</b>	Guisillo de pollo con menestra de verduras y patata	Bacalao al horno con calabacín y berenjena	Estofado de alubias blancas con verduras	Emperador plancha Ensalada de lechuga, tomate, espárragos blancos y atún	Conejo asado con cebolla, pimiento y tomate	Solomillo de cerdo encebollado con champiñones	Paella con marisco
<b>Media Tarde</b>	Opción 1: 1 Biscote integral con pavo o jamón cocido o queso fresco + infusión OB8 Opción 2: 1 Fruta o 1 yogur 0%+ infusión OB8						
<b>CENA</b>	Merluza plancha + Gazpacho Yogurt o gelatina	Sopa de picadillo + Piña	Tortilla de ajetes (2 huevos) Yogurt o gelatina	Pinchos de pollo + pimientos asados + Piña	Ensalada de espinacas, queso fresco, 4 nueces y manzana	Revuelto de trigueros, ajetes y gambas + Piña	Judías verdes con huevo duro Yogurt o gelatina

**RECUERDA:** Tomar un cacito de Colágeno en el desayuno disuelto en agua.

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



BUSQUE SU CENTRO MÁS CERCANO EN [WWW.MYNUTRIPHARMA.COM](http://WWW.MYNUTRIPHARMA.COM)