

VITALITY COMPLEX



Nutripharma®
especialistas en nutrición y salud

DESAYUNO: Kiwi o naranja + Café con leche desnatada + Tostada integral (60g) con aceite o aguacate + tomate + atún o queso fresco o jamón cocido o pavo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Fruta + 2-3 nueces o almendras Opción 2: Yogur 0% con 10-15g de avena						

COMIDA	Ternera salteada con pimiento verde, rojo y cebolla	Caballa plancha + Ensalada de lechuga, tomate, pepino y espárragos blancos	Lentejas con verduras	Dorada plancha + Menestra de verduras	Pollo plancha + Coliflor con ajo	Conejo al horno con pimiento, cebolla y tomate	Ensalada de patata cocida con judías verdes, atún, tomate y cebolleta
---------------	---	--	-----------------------	---------------------------------------	----------------------------------	--	---

Media tarde 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

CENA	Tortilla francesa (1 huevo + 1 clara) + tomate aliñado Fruta	Crema de calabaza y zanahoria (sin patata) + Yogurt 0%	Brócoli con jamón (40g) Yogurt 0%	Berenjena y pimientos asados con lata de melva +Fruta	Merluza plancha + espárragos blancos Fruta	Tortilla de calabacín (2 huevos) +Yogurt 0%	Pavo plancha + Gazpacho Yogurt 0%
-------------	--	--	-----------------------------------	---	--	---	-----------------------------------

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Fruta + 2-3 nueces o almendras Opción 2: Yogur 0% con 10-15g de avena						

COMIDA	Pinchos de pollo Champiñones	Estofado de alubias blancas con verduras	Salmón plancha Judías verdes	Solomillo de cerdo plancha + Ensalada de lechuga, queso fresco y zanahoria	Guiso de sepia con menestra de verduras y patata	Bacalao plancha Pisto de verduras	Paella con pollo y verduras
---------------	------------------------------	--	------------------------------	--	--	-----------------------------------	-----------------------------

Media Tarde 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

CENA	Alcachofas salteadas con jamón (40g) Fruta	Revuelto de trigueros, ajetes y gambas	Ensalada de col, pollo plancha, piña y zanahoria	Tortilla de cebolleta (2 huevos) Fruta	Pavo salteado con brócoli Fruta	Tortilla de calabacín (2 huevos)	Jamón cocido con espárragos blancos Yogurt 0%
-------------	--	--	--	--	---------------------------------	----------------------------------	---

RECUERDA: Tomar 2 pastillas al día de Vitality Complex

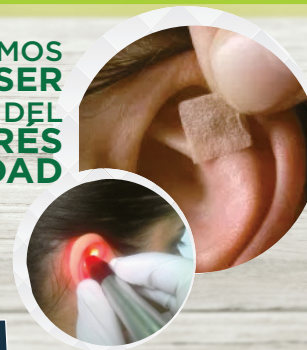
LE ESPERAMOS EN NUESTRA

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