

OSSEOLIFE

FUENTE DE CALCIO
▶ CUBRE 100% DE LAS



Nutripharma®
especialistas en nutrición y salud

DESAYUNO: 150ml de H2O + kiwi o naranja + Leche desnatada o infusión + 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 natural +2-3 almendras						
COMIDA	Berenjena rellena de carne picada de ternera	Dorada al horno con pimiento, cebolla, calabacín y patata	Cocido desgrasado	Bacalao plancha + Pisto de verduras	Pavo salteado con brócoli y cebolla	Sardinas plancha Ensalada de lechuga, tomate y espárragos blancos	Ensalada de pasta (60g) con queso fresco, atún, tomate, zanahoria y manzana
Media tarde	Opción 1: 1 Biscote integral con queso fresco o pavo o jamón cocido + infusión o té B8 Opción 2: 1 Yogurt natural o fruta + infusión o té						
CENA	Tomate con melva 1 yogurt natural	Tortilla de espárragos verdes (2 huevos) 2 Piña	Alcachofas salteadas con gambas y ajo 1 yogurt natural	Ensalada de canónigos, queso fresco, 4 nueces y manzana	Coles de Bruselas con jamón (40g) 1 gelatina	Coliflor con lata de atún + 1 yogur natural	Tortilla de ajetes (1 huevo + 1 clara) 1 gelatina

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Media mañana	Opción 1: Fruta + 2-3 nueces Opción 2: Yogurt natural +2-3 almendras						
COMIDA	Lentejas con verduras	Aguja plancha Coliflor con ajo	Lomo de cerdo Champiñones	Pasta (60g) con atún y huevo duro	Pollo al horno con verduras	Cazón plancha + Ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria	Tortilla de patatas Gazpacho
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 de brócoli (2 huevos) 2 Piña	Calabacín salteado con gambas 1 yogurt natural	Merluza plancha + espárragos verdes 1 yogurt natural	Judías verdes con lata de sardinillas 1 gelatina	Setas salteadas con jamón (40g) 1 gelatina	Hamburguesa de espinacas + Espárragos blancos	Ensalada de coliflor cocida con tomate, queso fresco y zanahoria 1 gelatina

RECUERDA: Tomar 3 cápsulas de Osseolife al día.

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