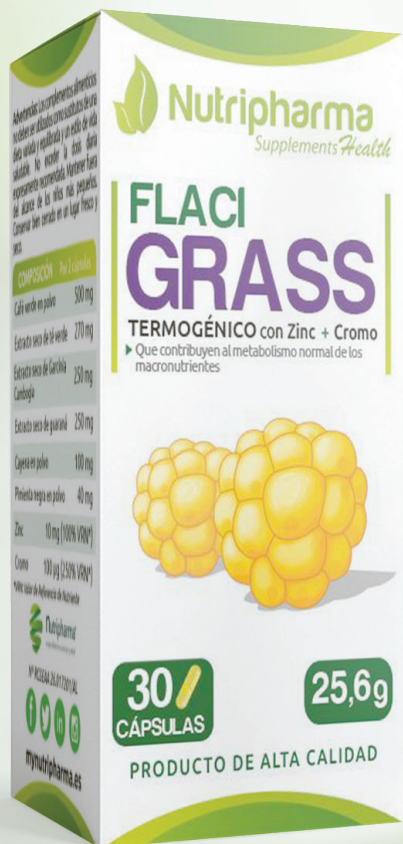


FLACI GRASS

TERMOGÉNICO con Zinc + Cromo

► Que contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes



Nutripharma®
especialistas en nutrición y salud

DESAYUNO:

150ml de Agua + 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% con 10g de avena y canela

COMIDA

Lomo de cerdo	Lentejas con verduras	Caballa plancha	Conejo asado con pimiento, cebolla, tomate y vino blanco	Merluza en salsa verde con guisantes	Pollo salteado con champiñones y cebolla	Paella con marisco
Ensalada		Judías verdes aliñadas				

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

Tortilla de calabacín	Crema de calabaza Yogur 0%	Ensalada de lechuga, langostinos cocidos, piña y zanahoria	Tortilla de jamón 1 yogur 0%	Ensalada de coliflor, tomate, atún y huevo duro	Rollitos de jamón cocido con espárragos blancos Fresas	Hamburguesa de pollo y espinacas + tomate aliñado Fresas
+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Media mañana

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

COMIDA

Quinoa salteada con brócoli y salsa de soja	Sardinas plancha + Ensalada	Cocido desgrasado	Pisto de verduras Huevo plancha	Dorada al horno con verduras	Pollo salteado con pimiento verde, rojo y cebolla	Pasta con carne picada de ternera
---	-----------------------------	-------------------	------------------------------------	------------------------------	---	-----------------------------------

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

Judías verdes con atún	Salmorejo con jamón y huevo duro Yogur 0%	Lenguado plancha + pepino aliñado Fresas	Ensalada de canónigos, queso fresco, fresas y nueces	Crema de calabacín + lata de berberechos Yogur 0%	Tortilla de champiñones + Fresas	Langostinos plancha + Consomé Yogur 0%
+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8	+ INFUSIÓN OB8

RECUERDA: Tomar 2 cápsulas al día, una en el desayuno y otra en el almuerzo.

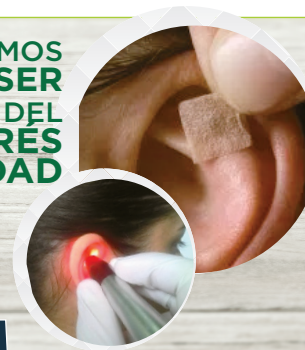
LE ESPERAMOS EN NUESTRA

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