



EN AYUNAS

Un vaso de agua con 1 limón exprimido.

DESAYUNO

Infusión, te o café +
Crepe de avena con melocotón

ALMUERZO

Paraguayo con almendras

COMIDA

Puré diurético (Apio, berza, puerro, zanahoria)
Merluza a la plancha con verduras asadas

MERIENDA

Licudo verde: 1 vaso de agua + 2 hielos, espinacas, ½ tallo de apio, 1 kiwi amarillo, el zumo de ½ limón, menta, 4 anacardos, ½ cayena, semillas de chía

CENA

Verduras salteadas
Pavo a la plancha con aguacate y pico de gallo



EN AYUNAS

Un vaso de agua con 1 limón exprimido.

DESAYUNO

Infusión, te o café americano

Licuada de piña: 1 vaso de agua + 2 hielos, hojas verdes, piña (100grs), zumo de ½ limón,+ ½ pepino, menta, semillas de cáñamo

ALMUERZO

Tosta de centeno con salmón, queso fresco 0%, aguacate y germinado de alfalfa

COMIDA

Ensalada de hortalizas y pavo a la plancha rebozado en sésamo

MERIENDA

Melocotón rojo con almendras

CENA

Lubina al papillote con tomates asados



EN AYUNAS

Un vaso de agua con 1 limón exprimido.

DESAYUNO

Infusión, te o café americano

Yogur griego light con copos de avena frutos secos y arándanos

ALMUERZO

Nectarina con avellanas

COMIDA

Rollitos de berza rellenos de carne y verduras al vapor

MERIENDA

Licudo de melón; 1 vaso de agua + 2 hielos, hojas verdes, melón (100grs), zumo de ½ limón,+ ½ pepino, cilantro

CENA

Bonito encebollado con ensalada de espinacas



EN AYUNAS

Un vaso de agua con 1 limón exprimido.

DESAYUNO

Infusión, te o café americano

Licuada de sandía: 1 vaso de agua + 2 hielos, sandía (100grs), zumo de ½ limón,+ ½ tallo de apio, semillas de cáñamo, semillas de chía, menta

ALMUERZO

Tosta de centeno con jamón artesano, aguacate y germinados

COMIDA

Salmón a la naranja con espagueti de calabacín

MERIENDA

Yogur proteico con kiwi y frutos secos

CENA

Tortilla de champiñones y perejil

Manzana al microondas