

PLANIFICADOR NUTRICIONAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

1 Vaso de LECHE DE COCO (lata) o leche almendra sin azúcar con café/ canela/ cacao o té verde + 30g. pan (lowcarb) y 25 g de mantequilla o huevos revueltos.

Desayuno

¿Tienes hambre? 1 ración de frutos secos (nueces de macadamia si no, (ver lista de recomendados)

Almuerzo

Brócoli al vapor
salteado con
jamón

Espárragos
blancos. con
aceite VE y
vinagre

Espaguetis de
calabacín con
salsa de
aguacate y
nueces

Ensalada de
canónigos,
con 1 lata de
bonito,
espárragos,
cebolla,
aceitunas y
huevo duro

Espinacas
salteadas con
gambas

Enslada de
olivas negras y
cebolla dulce

Ensalada de
lechugas con
aguacate y
granada

Tenera a la
plancha con
mayonesa
casera

Solomillo de
cerdo a la
plancha con
guacamole.

Pechugas de
pollo a la
plancha con
guacamole

Risotto de
coliflor con
parmesano

Salmón a la
plancha con
limón y
ajoaceite.

Comida

¿Tienes hambre? Infusión a elegir según gusto o café descafeinado con aceite de coco

¿Tienes hambre? Aguacate o barcos de endivia con guacamole o Batido de coco con frutos rojos o Kéfir o Yogur Griego natural

Merienda

Endivias con
vinagreta

Puré de
zanahoria,
cebolla y
leche de coco

Lubina al limón
con ajoaceite y
guarnición de
lechuga.

Puré de
zanahoria, cebolla y
leche de coco

Champiñones con
jamón

Hamburguesa
a la plancha
con queso
fundido,
bacon, cebolla,
lechuga y tomate

Aperitivo de
olivas y
berberechos

Tortilla de
caballa

Mejillones
al vapor
(limón, alioli
casero)

Boquerones
en vinagre con
ajoacite

Sardinas a la
plancha

Trigueros
envueltos
con jamón
Serrano

Cena

Los alimentos que comes son fundamentales para tu salud.

Influyen en tu peso, en tu estado de ánimo y como ya hemos dicho en tu salud en general.

La alimentación adecuada es la estrategia más efectiva para estar saludable de forma duradera.

Y este es el porqué:

"La manera en que introducimos nutrientes a nuestro cuerpo es a través de los alimentos. Esos nutrientes son necesarios para tus células y microorganismos bacterianos".

Si eso no sucede, tu organismo trabaja con deficiencias y desequilibrios, que con el paso del tiempo, se transforma en inflamación (sobrepeso u obesidad) y enfermedad.

Ahora te damos la oportunidad de evitarlo.

¿Cómo?

Reserva tu consulta nutricional Gratuita en el siguiente botón.



O llama al 900 823 935



Mina Fernandez Increible!!! Lo recomiendo. He perdido el peso que necesitaba sin esfuerzo, sin pasar hambre, y ahora igual de fácil el mantenimiento...

Me gusta · Responder · Mensaje · 6 s



Mimat Otañes Plaza Yo estoy muy contenta con vosotros. Llevo ya dos semanas haciendo vuestra dieta, y ya he perdido casi 6 kilos!!! Lo mejor es que no pasas nada de hambre y que comes cosas que jamas pensarias que podrian ayudarte en la perdida de peso!! Yo la verdad que despues de probar de todo, y sin resultados, viendo como esta vez con vosotros si estoy consiguiendo poco a poco mis resultados, os recomiendo con los ojos cerrados!!!

Me gusta · Responder · Mensaje · 25 s

