

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional) 10 galletas tipo María integrales 1 rodaja de piña (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional) 1 puñado cereales ricos en fibra (50 g) 1 kiwi (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 yogur desnatado (125 g) con 1 puñado de copos de avena (35 g) 2 ciruelas (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional) 10 galletas tipo María integrales 1 kiwi (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional) 1 puñado cereales ricos en fibra (50 g) 1 naranja (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional) 10 galletas tipo María integrales 1 rodaja de piña (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional) 10 galletas tipo María integrales 1 naranja (150 g)
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> 2 nueces (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 almendras (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 nueces (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 almendras (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 nueces (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 almendras (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 nueces (10 g)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> Gazpacho Merluza al horno con verduras 2 rebanadas de pan integral sin sal (50 g) 1 yogur de soja desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campera 2 rebanadas de pan integral sin sal (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 yogur de soja desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de cuscús 2 rebanadas de pan integral sin sal (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 yogur de soja desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Escalivada Bacalao fresco a la plancha (150 g) 2 rebanadas de pan integral sin sal (50 g) 1 yogur de soja desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Brocoli hervido (175 g) Sardinias a la plancha (65 g) 2 rebanadas de pan integral sin sal (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a banda 2 rebanadas de pan integral sin sal (50 g) 1 yogur de soja desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias con verdura 2 rebanadas de pan integral sin sal (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 yogur de soja desnatado (125 g)
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> 1 kiwi (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 rodaja de piña (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 rodaja de piña (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 5 fresas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 rodaja de piña (125 g)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espárragos Tortilla francesa de 1 huevo (60 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 100 g de queso fresco desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> Pollo asado al romero 100 g de queso fresco desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes hervidas (100 g) con 1 patata (125 g) 6 lonchas de fiambre de pechuga de pavo (120 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 100 g de queso fresco desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> Acelgas hervidas (150 g) 1/2 lubina al horno (130 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 100 g de queso fresco desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas hervidas (200 g) 1 muslo de pavo sin piel al horno (100 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 100 g de queso fresco desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> 8 espárragos verdes (200 g) Pescadilla hervida (150 g) con laurel y perejil 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 100 g de queso fresco desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdura Revuelto de boletus 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 100 g de queso fresco desnatado

Practica ejercicio físico diariamente, es el mejor complemento para la dieta | Bebe de 1,5 - 2 litros de agua al día



El uso simultáneo de Actifemme® DIET Drenante y Actifemme® DIET Quemagrasa mejora los resultados.

Actifemme®
DIET

