



## Menú semanal TENDENCIA A ACUMULAR GRASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional)</li> <li>• 1 puñado cereales ricos en fibra (50 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional)</li> <li>• 1 puñado cereales ricos en fibra (50 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional)</li> <li>• 1 puñado cereales ricos en fibra (50 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yogur desnatado (125 g) con 1 puñado de copos de avena (35 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional)</li> <li>• 1 puñado cereales ricos en fibra (50 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional)</li> <li>• 10 galletas tipo María integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional)</li> <li>• 1 puñado cereales ricos en fibra (50 g)</li> </ul>
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja (150 g)</li> <li>• 2 nueces (10 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja de piña (125 g)</li> <li>• 2 nueces (10 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kiwi (100 g)</li> <li>• 2 nueces (10 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja de piña (125 g)</li> <li>• 2 nueces (10 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja (150 g)</li> <li>• 2 nueces (10 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kiwi (100 g)</li> <li>• 2 nueces (10 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja (150 g)</li> <li>• 2 nueces (10 g)</li> </ul>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verdura</li> <li>• Lenguado a la plancha (130 g) con una cucharadita de zumo de limón.</li> <li>• 2 rebanadas de pan integral (50 g)</li> <li>• 1 yogur desnatado (125 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de manzana y pollo</li> <li>• 2 rebanadas de pan integral (50 g)</li> <li>• 1 yogur desnatado (125 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de garbanzos y bacalao</li> <li>• 2 rebanadas de pan integral (50 g)</li> <li>• 1 yogur desnatado (125 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acelgas hervidas (150 g)</li> <li>• 1/2 lubina al horno (130 g)</li> <li>• 2 rebanadas de pan integral (50 g)</li> <li>• 100 g de queso fresco desnatado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verdura</li> <li>• 2 rebanadas de pan integral (50 g)</li> <li>• 1 cucharada de aceite de oliva (10 g)</li> <li>• 1 yogur desnatado (125 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de cuscús</li> <li>• Salmón a la plancha (120 g)</li> <li>• 2 rebanadas de pan integral (50 g)</li> <li>• 100 g de queso fresco desnatado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz negro</li> <li>• 2 rebanadas de pan integral (50 g)</li> <li>• 1 yogur desnatado (125 g)</li> </ul>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kiwi (100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mandarinas (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kiwi (100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja de piña (125 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mandarinas (150 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja de piña (125 g)</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza y calabacín</li> <li>• 1/2 pechuga de pavo a la plancha (120 g)</li> <li>• 100 g de queso fresco desnatado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcachofas a la menta</li> <li>• Merluza hervida (150 g) con laurel y perejil.</li> <li>• 2 rebanadas de pan integral sin sal (50 g)</li> <li>• 1 yogur de soja desnatado (125 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestra de verdura</li> <li>• 1 muslo de pavo sin piel al horno (100 g)</li> <li>• 1 cucharada de aceite de oliva (10 g)</li> <li>• 100 g de queso fresco desnatado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de verduras</li> <li>• 1 yogur de soja desnatado (125 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinacas con pasas y piñones</li> <li>• 100 g de queso fresco desnatado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de espárragos</li> <li>• 6 lonchas de fiambre de pechuga de pavo (120 g)</li> <li>• 1 yogur de soja desnatado (125 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla francesa de 1 huevo (60 g).</li> <li>• 1 cucharada de aceite de oliva (10 g)</li> <li>• 100 g de queso fresco desnatado</li> </ul>

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



Te recomendamos **Actifemme® DIET Quemagrassa**.  
**30 ml al día**, sin disolver antes del desayuno o disueltos en 1,5 litros de agua y beber durante todo el día.

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

**Actifemme®**  
**DIET**

