



Menú semanal REGULARIDAD INTESTINAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional) 1 puñado de copos de avena (35 g) 1 naranja (150 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 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) 1 puñado de copos de avena (35 g) 1 naranja (150 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 naranja (150 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)
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> 1 kiwi (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 3 ciruelas secas (30 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas (150 g) 	<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 ciruelas (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas (150 g)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> Acelgas salteadas con ajo (150 g) 1/2 pechuga de pollo sin piel a la plancha (100 g) 2 rebanadas de pan integral (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 pera (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza y calabazín 1 muslo de pavo sin piel al horno (100 g) 2 rebanadas de pan integral (50 g) 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con calamar 2 rebanadas de pan integral (50 g) 5 fresas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz integral con verdura y pollo 3 ciruelas secas (30 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Escalivada Bacalao fresco a la plancha (150 g) 2 rebanadas de pan integral (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 pera (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada griega con pasta 1 filete fino de solomillo de ternera (120 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 rodaja de piña (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de pollo 1 pera (125 g)
MERIENDA	<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)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de judías verdes con atún 2 rebanadas de pan integral (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 yogur desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> 8 espárragos (200 g) 1 filete de lenguado a la plancha (130 g) 2 rebanadas de pan integral (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 yogur desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Menestra de verdura 1/2 dorada al horno (130 g) 2 rebanadas de pan integral (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 yogur desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Gazpacho 1/2 lubina al horno (130 g) 2 rebanadas de pan integral (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 yogur desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Revuelto de calabacín con cebolla: 1 huevo (60 g), calabacín (150 g) y cebolla (75g) pochada 2 rebanadas de pan integral (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 yogur desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdura 2 rebanadas de pan integral (50 g) 1 yogur desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate natural (250 g) Mero a la plancha (120 g) 2 rebanadas de pan integral (50 g) 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) 1 yogur desnatado (125 g)

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

