



Menú semanal **RETENCIÓN DE LÍQUIDOS**

	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 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional) • 1 puñado cereales ricos en fibra (50 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado (125 g) con 1 puñado de copos de avena (35 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional) • 10 galletas tipo María integrales 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional) • 1 puñado cereales ricos en fibra (50 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche desnatada (150 g) + café (opcional) • 10 galletas tipo María integrales 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado (125 g) con 1 puñado de copos de avena (35 g)
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja (150 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"> • 1 rodaja de piña (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kiwi (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rodaja de piña (125 g)
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Gazpacho • Pescadilla hervida (150 g) con laurel y perejil. • 2 rebanadas de pan integral (50 g) • 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) • 1 melocotón (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con verdura y pollo • 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) • 1 pera (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de alubias • 2 rebanadas de pan integral sin sal (50 g) • 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) • 5 fresas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcachofas hervidas al limón • Bacalao fresco a la plancha (150 g) • 2 mandarinas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de cebolla y brocoli • 2 rebanadas de pan integral (50 g) • 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) • 5 fresas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Coles de bruselas (100 g) • Pollo asado al romero • 1 rodaja de piña (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con verdura • 2 rebanadas de pan integral (50 g) • 1 pera (125 g)
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado (125 g) • 1 kiwi (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g de queso fresco desnatado • 1 naranja (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado (125 g) • 1 rodaja de piña (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g de queso fresco desnatado • 1 kiwi (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado (125 g) • 1 rodaja de piña (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g de queso fresco desnatado • 2 mandarinas (150 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado (125 g) • 1 kiwi (100 g)
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahoria • 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"> • Merluza al horno con verduras • 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 muslo de pavo sin piel (100 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) • 6 lonchas de fiambre de pechuga de pavo (120 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"> • 4 espárragos blancos (100 g) • Sardinias a la plancha (65 g) • 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) • 100 g de queso fresco desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • Espinacas con gambas • 1 cucharada de aceite de oliva (10 g) • 1 yogur desnatado (125 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de boletus • 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



Te recomendamos **Actifemme® DIET Drenante**.
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 Quemagrasa** mejora los resultados.

Actifemme®
DIET

