

Cliente: Almudena Ordeñez

Menú 2 semanas

Semanas 1 y 2

	Primer día	Segundo día	Tercer Día	Cuarto Día	Quinto Día	Sexto Día	Séptimo Día
De sa yu no	LECHE ALMENDRAS TOSTAS SARRACENO 2 1/2 AGUACATE TOMATE NATURAL	LECHE ALMENDRAS TOSTAS SARRACENO 2 TOMATE NATURAL PECHUGA PAVO	LECHE ALMENDRAS TOSTAS SARRACENO 2 1/2 AGUACATE TOMATE NATURAL	LECHE ALMENDRAS TOSTAS SARRACENO 2 FIAMBRE PAVO TOMATE NATURAL	LECHE ALMENDRAS TOSTAS SARRACENO 2 1/2 AGUACATE TOMATE NATURAL	LECHE ALMENDRAS TOSTAS SARRACENO 2 TOMATE NATURAL FIAMBRE PAVO	LECHE ALMENDRAS TOSTAS SARRACENO 2 FIAMBRE PAVO TOMATE NATURAL
Media Mañ ana	A MEDIA MAÑANA TOMAR INFUSIÓN HERBODIET DEPURACIÓN HEPÁTICA						
A L M U E R Z O	COCIDO CON GARBANZOS, APIO, NABO, COL, ZANAHORIA, JUDIAS VERDES Y POLLO PIEZA DE FRUTA	LOMO DE BACALAO ASADO O PLANCHA ENSALADILLA DE PIMIENTOS ASADOS PIEZA FRUTA	PISTO DE CALABACIN, BERENJENA, PIMIENT. CEBOLLA Y TOMATE PIEZA DE FRUTA	ALCACHOFAS REHOGADAS CON TACOS DE JAMON PIEZA DE FRUTA	TORTILLA 1 HUEVO CON ESPINACAS VASO CALDO COCIDO PIEZA DE FRUTA	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (SIN PATATA) Y POLLO O LOMO PIEZA FRUTA	PAELLA DE VERDURAS Y CONEJO PIEZA DE FRUTA
	SI LO PREFIERE, PUEDE TOMAR LA FRUTA ANTES DE COMER						
Me ri en da	A MEDIA TARDE TOMAR 3 O 4 NUECES Y UNA INFUSIÓN HERBODIET ALIVIA TUS GASES						
C N A	TORTILLA 1 HUEVO CON LATA ATÚN AL NATURAL YOGUR DESNATADO	ENSALADA DE BRÓCOLI, ALIÑADA AL GUSTO QUESO FRESCO CABRA YOGUR DESNATADO	TOMATES CHERRY 10 LONCHAS PAVO 3 YOGUR DESNATADO	ENSALADA RÚCULA Y CANÓNIGOS CON CEBOLLETA Y LATA SARINILLAS YOGUR DESNATADO	MEJILLONES COCIDOS QUESO FRESCO CABRA YOGUR DESNATADO	CHAMPIÑÓN PLANCHA LONCHAS PAVO 3 YOGUR DESNATADO	GAMBAS COCIDAS ENSALADA DE RÚCULA, CANÓNIGOS Y CEBOLLETA YOGUR DESNATADO

PAN SÓLO SE TOMA EN EL DESAYUNO

PARA ALIÑAR COMIDAS Y ENSALADAS, PUEDE USAR TODAS LAS ESPECIAS, ADEMÁS DE LIMÓN, VINAGRE, AJO Y CEBOLLA

NO TOMAR AZÚCAR CON EL CAFÉ NI CON LAS INFUSIONES.