

Dieta Tratamiento Anticelulítico

	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
L	<ul style="list-style-type: none"> Licuido vegetal de almendra, de avena, o arroz* con té, cacao negro o café (optativo) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 almendras, 4 anacardos, 8 piñones, 6 semillas de calabaza y una fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con arroz, vegetales y alga Kombu Una taza de cerezas, 2 rodajas de piña, 1 naranja o 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Licuido vegetal almendras, avena, avellanas o arroz, con café, té o cacao magro 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras al horno o crema de verduras Pescado blanco Yogur o 1 fruta
M	<ul style="list-style-type: none"> Yogur o kéfir de cabra ecológica, con 2 c.s. de copos de avena cocidos 	<ul style="list-style-type: none"> Frutos rojos, 10 gr. de chocolate negro deshecha en un vaso de agua caliente, café o té verde 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada roja Gazpacho 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur o kéfir de cabra o vaca con frutos rojos. 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras plancha Queso fresco de cabra o vaca Yogur o 1 fruta
X	<ul style="list-style-type: none"> Licuido de almendra con espelta, quinoa hinchada o cereales integrales 	<ul style="list-style-type: none"> 4 almendras, 4 nueces de Brasil, 8 piñones, 6 semillas de calabaza y una fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Cazuelita de guisantes con calamar o sepia 1 melocotón o 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> 2 galletas (tortitas) de arroz integral, maíz o quinoa con paté vegetal Infusiones 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Tortilla de queso o atún Yogur o 1 fruta
J	<ul style="list-style-type: none"> Licuido de almendra o avena con cacao negro o café Una tostada integral con aceite de oliva y 2 dátiles naturales 	<ul style="list-style-type: none"> Frutos rojos, 10 gr. de chocolate negro deshecha en un vaso de agua caliente, café o té verde 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz integral con verduras Yogur con frutas rojas 	<ul style="list-style-type: none"> 2 tostadas integrales con aceite de oliva y aguacate Té o infusiones 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras al vapor Merluza, lenguado, bacalao fresco o salmón plancha Yogur o 1 fruta
V	<ul style="list-style-type: none"> Yogur o kéfir de cabra ecológica con quinoa inflada 	<ul style="list-style-type: none"> 4 nueces de Brasil, 4 anacardos, 8 piñones, 6 semillas de calabaza y una fruta fresca o 2 dátiles naturales 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de hojas verdes, brotes, alfalfa germinada, aguacate, cebolla, tomate y mango Merluza, lenguado, bacalao fresco o salmón a la plancha 2 ciruelas o 1 melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> Licuido vegetal almendras, avena, avellanas o arroz, con café, té o cacao magro 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Queso fresco de cabra o vaca Yogur o 1 fruta
S	<ul style="list-style-type: none"> Licuido de almendra con cacao o café y una tostada integral con aceite de oliva y paté vegetal 	<ul style="list-style-type: none"> Frutos rojos, 10 gr. de chocolate negro deshecha en un vaso de agua caliente, café o té verde 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada fermentados Tortilla de espárragos y champiñones 1 kiwi o 2 rodajas de piña 	<ul style="list-style-type: none"> 2 galletas (tortitas) de arroz integral, maíz o quinoa con 1 plátano. Te o infusiones 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada escalivada de pimiento, cebolla y berenjena con 2 tostadas integrales, 4 anchoas o atún Yogur o 1 fruta