

LA DIETA AMIGABLE DE LAS SIETE TOMAS CON AVENA



DIETA TIPO 1200 Kcal (51 % HC 19 % PR 30 % LP)

La primera toma de la mañana:

- 1 infusión depurativa DETOX yogui-tea o 1 vaso de caldo vegetal depurativo o 1 zumo ácido con zanahoria (naranja o mandarina con zanahoria)
- 3 comprimidos de ALGA ESPIRULINA

Desayuno:

- 1 vaso de BATIDO AVENA
- 3 cucharadas de copos de AVENA

Media mañana:

- 1 fruta de temporada al gusto
- 2 tortitas de ARROZ-integral
- 1 tisana TE VERDE yogui-tea

Comida:

- Ensalada variada al gusto con 1 cucharadita de SÉSAMO tostado
- Arroz BASMATI o pasta ESPELTA o MIJO o COUS-COUS o QUINORI o QUICOsalteados con verduras
+ 1 opción
- Legumbres hervidas, escurridas y mezcladas con el cereal (2 días)
Pescado a la plancha o hervido (2 días)
Huevo hervido o en tortilla (2 días) Hamburguesa vegetal (1 día)
- 1 infusión ALEGRÍA de VIVIR yogui-tea

Media tarde

- 1 vaso de BATIDO de AVENA (natural, caliente o fría)
- 1 fruta de temporada, al gusto
- 1 yogur de soja con germen de trigo

Cena

- Crema de AVENA O Verdura al gusto
- Queso fresco con dulce de membrillo
- 2-4 tostadas CENTENO-crujiente
- 1 tisana BUENAS NOCHES yogui-tea con 1 cápsula de SERENETY

Resopón:

- 1 vaso de leche de avena con
- 3 cucharadas de copos de AVENA o 3 galletas integrales de QUINOA

RECETAS DE COCINA

http://gruponaturset.es/tiendabaricentro/recetas_de_cocina_higienista