



Siluetas... Auriculoterapia para bajar de peso, saludablemente, sin rebote... y sin dejar de comer.

NOMBRE		FECHA	4/01/20
--------	--	-------	---------

COMIDA	OPCION 1	OPCION 2
DESAYUNO	2 huevos duros o tibios + sal (usar la sal de dieta o sal Marina) + Agua Aromática	2 huevos revueltos + sal y pimienta al gusto (puede agregar gotas de aceite de oliva al sartén)+ Agua Aromática
MEDIA MAÑANA	½ taza de zanahoria rallada + limón + sal + 1 lata de atún pequeña en agua + Agua Aromática	1 rebanada de queso mozzarella (light o normal) + Agua Aromática o café negro
ALMUERZO	½ taza de ensalada aderezada con limón y sal (usar sal de dieta o marina) (vegetales permitidos: rábano, lechuga, apio, pepinillo o pimienta) + ½ pechuga de pollo sin piel, preparar al horno, al vapor o a la plancha) adobos permitidos: sal (sal de dieta o marina), pimienta, orégano, tomillo, romero, comino) + Agua Aromática	½ taza de ensalada aderezada con limón y sal (usar sal de dieta o marina) (vegetales permitidos: rábano, lechuga, apio, pepinillo o pimienta) + 1 filete grande de pavo, preparar al horno, al vapor o a la plancha) adobos permitidos: sal (sal de dieta o marina), pimienta, orégano, tomillo, romero, comino) + Agua Aromática
MEDIA TARDE	1 durazno + Agua Aromática	1 gelatoni light + te Agua Aromática
CENA	Igual que el almuerzo	Caldo de pechuga de pollo: Hervir ¼ de pechuga de pollo en 3 tazas de agua, hervir si gusta con un pedazo del hueso del pollo para que dé más sabor, agregarle hojas de apio, 1 palo de apio picado y sal. Dejar hervir por una hora y servir extrayendo las hojas de apio. Servir con hierbas picadas, culantro, perejil y cebolla larga. Agua Aromática

Observaciones:	Tomar 1 o más litros o más de agua aromática
Endulzantes permitidos: El único endulzante permitido es la stevia en hoja, para que endulce es necesario colocarla en el agua hirviendo por 2 minutos y luego colarla, caso contrario su sabor se vuelve amargo	Endulzantes prohibidos: splenda, sweet & low, stevia en polvo cualquiera de sus marcas, miel natural, raspadura, panela, azúcar morena, stevia en gotas, gota dulce, etc.
Líquidos permitidos: agua aromática de hierbas naturales, café en agua sin azúcar o endulzado con stevia en hoja, agua mineral y agua pura.	Líquidos prohibidos: jugos naturales con o sin azúcar, yogures con o sin azúcar, leche entera, descremada o semidescremada (cualquier tipo de leche), jugos artificiales, líquidos light o bajos en azúcar, refrescos, colas, energizantes, gatorade, pedialite, etc.

SAL: Solo usar sal marina o sal de dieta o sal del Himalaya (puede encontrar en supermercados o naturistas)

RECUERDE SOLO COMER LO QUE ESTA ESCRITO EN LA HOJA, SIN AGREGAR NI INTERCAMBIAR NINGUN alimento (No aumentemos a nuestra dieta NADA, ejemplo: tostadas de agua o galletas fitness o una manzana(solo debe consumir lo que está escrito en su dieta)

Consultas Whatsapp: 0999926455