




*Siluetas....*

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

<b>NOMBRE</b>		<b>FECHA</b>	<b>31 /05/2019</b>
---------------	--	--------------	--------------------

HORA	COMIDA	OPCION 1 (3 días)	OPCION 2 (4 días)
	<b>DESAYUNO</b>	1 tarrito pequeño de queso crema (normal) + Agua aromática o café negro	1 rodaja de queso fresco light de 50 gramos + ½ taza de piña picada + café negro o agua aromática
	<b>MEDIA MAÑANA</b>	20 gramos de cashew o pistachos + agua aromática	½ taza de pepas de zambo tostadas + sal marina o sal de himalaya + Agua aromática
	<b>ALMUERZO</b> 	1/8 de pollo (1 presa) asado al horno o al vapor o 100 gramos de carne asada sin aceite (sal y pimienta) (condimentos permitidos: sal, pimienta, orégano, tomillo, romero, comino) + 1) 1/2 taza de lechuga + 2 rodajas de tomate + sal y limón 2) 1 taza de pepinillos + ½ taza de lechuga + sal y limón 3) ½ taza de pimientos rojos + ½ taza de champiñones a la plancha en gotas de aceite de oliva+ sal y limón.	1/2 taza de lechuga, ½ cebolla perla picada + 1 rodaja de tomate, albahaca + aceite de oliva + ½ cucharadita de mostaza +  1)1 rebana de pavo al vapor, al horno o a la plancha + sal, pimienta, culantro, perejil, orégano)  2) 1 lata de 80 gramos de atún en agua (sal, pimienta, culantro, perejil, orégano) + Agua aromática  3)1 presa de pollo asado sin piel sin aceite (adobos permitidos: sal, pimienta, orégano, tomillo, romero)
	<b>MEDIA TARDE</b>	1 taza de melón picado + Agua aromática	1 /2 TAZA DE NUECES + Agua aromática
	<b>CENA</b>	Fundido de mozzarella con espinaca: Ingredientes: 1 taza de espinacas picadas + 100 gramos de queso mozzarella + ¼ de cebolla perla, sal, pimienta, aceite de oliva. Preparación: Calentar gotas de aceite de oliva y agregar la cebolla perla finamente picada, al estar lista la cebolla agregar la mozzarella y la espinaca. Remover y servir	2 rodajas de jamón de pavo o pollo light + 1 taza de café negro sin azúcar o mate o te verde o agua aromática

<b>NOTA</b>	Respetar las porciones.
Solo usar Stevia en hoja para endulzar, sal de himalaya o sal marina	
Agua aromática endulzada con stevia en hoja o agua pura	

**PROPIEDAD INTELECTUAL REGISTRADA. PROHIBIDA LA DISTRIBUCION, COMERCIALIZACION, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL DE ESTE DOCUMENTO, TODA FORMA DE UTILIZACION NO AUTORIZADA SERA PENADA POR LA LEY ECUATORIANA DE DERECHOS DE AUTOR.**

**REGISTRO Nº QUI-052319**