

# Svelbit

## COLACIÓN 0

PROBIOTICO  
+  
curcuma+  
+jengibre  
diente de león  
+  
1 cda. de metamucil sin  
azúcar

## DESAYUNO

TOAS  
2 PANES DOBLE CERO  
1/2 aguacate en  
guacamole  
1 taza de pico de gallo  
3 CLARAS DE HUEVO

BATIDO  
1 taza de leche de  
almedras  
sin azúcar  
1/2 tza de fresa  
2 cdas. de avena  
5 almendras

## COLACIÓN AM

JUGO VERDE  
(APIO, PEREJIL,  
,ESPINACA Y NOPAL  
O + 1 REB DE PIÑA)  
CON AGUA

3 TORTILLAS DE NOPAL  
RELLENOS DE POLLO  
120G  
1 CDITA DE CREMA LIGHT  
LECHUGA  
REPOLLO  
JITOMATE  
1/3 AGUACATE

## COMIDA

ENSALADA ROJA  
1.5 TAZAS DE LECHUGA  
120G DE PECHUGA DE POLLO  
1 MORRÓN ROJO  
1/4 TZA DE FRESA  
5 ARANDANOS FRESCOS  
1/3 AGUACATE O  
O 1 ACEITE DE OLIVA  
O 1 CDA. DE RANCH

PECHUGA DE POLLO 120G  
RELLENA  
20G DE QUESO PANELA  
1/3 AGUACATE  
1 TAZA DE CALABAZA  
1/4 TZA DE ZANAHORIA  
6 ESPARRAGOS  
2 TORTILLAS DE NOPAL

SASHIMI DE SALMÓN  
SALMÓN 120G  
1/4 TZA DE SALSA DE SOYA  
BAJA EN SODIO  
1 CDA. DE ACEITE DE OLIVA  
LIMÓN  
PEPINO  
1/3 AGUACATE  
2 TOSTADAS DE COLIFLOR

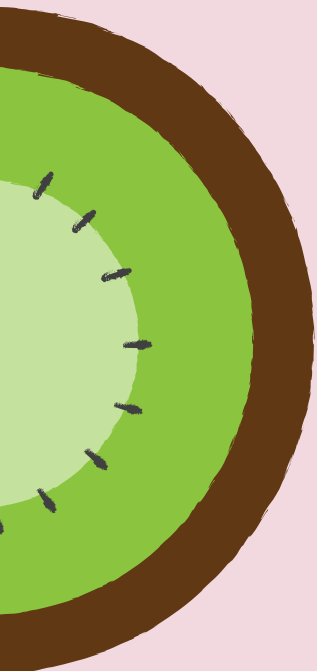
## COLACIÓN PM

jicaleta+ PEPINO SIN  
SEMILLAS  
jicama,chamoy sin azúcar  
o  
2.5 tazas de palomitas  
naturales  
o  
1 manzana verde  
1 cda. de mantequilla de  
MANÍ

## CENA

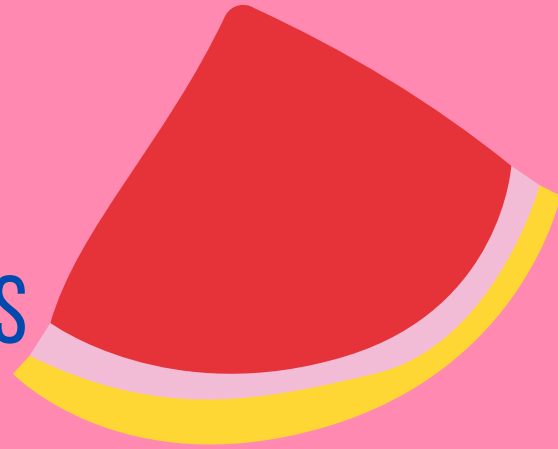
1 taza de fresa  
5 almendras  
3 cdas. de avena  
1/2 tza de yogurt griego

2 tortillas de nopal  
1/2 tza de champiñones  
a la mexicana  
40g de queso panela  
1 taza de pico de gallo  
lechuga  
1/3 aguacate



# Svelbit

## RECOMENDACIONES



### • RECOMENDACIONES

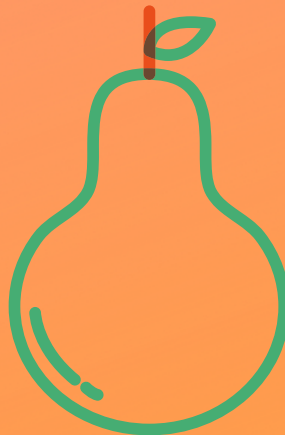
- CONSUMIR PROBIOTICOS
- H2O MÍNIMO 2.6L
- ACTIVIDAD FÍSICA DE FUERZA : 5 DÍAS + CAMINATA
- PUEDES ACOMPAÑAR TUS COMIDAS CON AGUA DE SABOR DE:
- JAMAICA, PEPINO, LIMÓN, MENTA, HIERBA BUENA ENDULZADA
- CON FRUTO DEL MONJE O STEVIA 100% NATURAL
- TIP: PARA TU BOTE DE AGUA. AGREGAR SABOR CON RODAJAS
- DE PEINO O FRUTOS ROJOS + AGUA MINERAL FRÍA
- DESCANSO DE 7 A 8 HORAS
- MASTICAR MÁS LENTO 25 VECES
- DEJAR DESCANSAR EL CUBIERT
- TOMAR EL SOL DE 15 A 20 MINUTOS DÍA PARA ABSORCIÓN
- DE VITAMINA D
- MEDITAR 10-15 MINUTOS DIARIOS
- 
- 

**SUPLEMENTACIÓN: PROBITICOS + OMEGA -3**

VAMOS CON TODO, CONFIÓ EN TI <3

### ALIMENTOS LIBRES

- Stevia o fruto del
- monje
- mostaza
- consomé de pollo o verduras
- gelatina frutevia light
- agua mineral
- máximo 2 tazas de café
- hojas libres pepino  
apio acelgas lechuga



*“ si te sientes bien te ves bien ”*