

DIETA DEFENSAS

NO LECHE, DISMINUYÓ LA CAFEÍNA EN UN 50%, NO GRASAS, NO AZÚCARES, NO SOYA, NO JUGOS, NO DERIVADOS DEL TRIGO, NO CARNE ROJA



Desayuno

Bien&+ o al gusto (bebida vegetal, chocolate en agua, avena sin gluten) + arepa o pan sin gluten, galletas sin gluten + fruta (arándanos, guanábana, mandarina, piña, sandía)



Onces:

Melón o arándanos



Almuerzo:

Proteína blanca asada más verdura (guatila, calabaza, pepino de guiso, espinaca, acelgas)



IMPORTANTE

Disuelve 1 cucharada de tu alimento en polvo en tu bebida Bien&+ o en la bebida recomendada



También consume:

Mhaxfit
Balamhce
Artrihm

Onces:

Melón



Comida

(crema de verduras guatila y calabaza o espinaca)

