

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 cápsula de Active Depure						
Desayuno	Té verde con limón. 1 tostada pan 100% integral con aguacate. 1 Kiwi	Café con leche. 1 tostada pan 100% integral con tomate. 1 manzana.	Té verde con limón. 1 tostada pan 100% integral con aguacate. 1 Kiwi	Café con leche. 1 tostada pan 100% integral con tomate. 1 manzana.	Té verde con limón. 1 tostada pan 100% integral con aguacate. 1 Kiwi	Té verde con limón. 1 tostada pan 100% integral con tomate y queso fresco. 1 manzana.	Té verde con limón. 1 tostada pan 100% integral con tomate y queso fresco. 1 manzana.
	1 cápsula de Serenité						
Almuerzo	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.
	1 cápsula de Active Depure						
Comida	Brócoli hervido con 1 patata pequeña. 2 pechugas de pavo y 1 tomate a la plancha. 1 rodaja piña.	Ensalada de lechuga y pepino. 60 gr. de cuscús al vapo acompañado con verduras hervidas al vapor y aderezadas con salsa de tomate natural. 1 rodaja piña.	Espinacas a la catalana. Salmón a la plancha. 1 rodaja piña.	Ensalada de lechuga y manzana 50gr de trigo sarraceno acompañado por un salteado de verduras al vapor con salsa verde. 1 rodaja piña.	Ensalada de lechuga y apio. Pasta integral con alcachofas y atún. 1 rodaja piña.	Ensalada de endivias. Arroz de pescado, conejo o verduras. 1 infusión de anís.	Comida Libre. Tomar 2 cápsulas de Nopal* con un vaso de agua antes de la comida.
	1 cápsula de Serenité						
Merienda	1 plátano	1 Kiwi	1 plátano	1 Kiwi	1 plátano	1 Kiwi	1 plátano
	1 cápsula de Active Depure						
Cena	2 tomates en ensalada. 2 huevos duros. 1 panecillo integral. 1 manzana al horno. 1 infusión de anís	150 gr. de queso fresco. 4 tostadas de pan de centeno. 1 manzana al horno. 1 infusión de anís	2 calabacines, 1 puerro y 1 patata, hervidos al vapor y aliñados con una cucharada de aceite de oliva. 1 manzana al horno.	Tortilla de 1 huevo con perejil triturado. 2 alcachofas asadas y una patata asada. 1 manzana al horno. 1 infusión de anís	Requesón con perejil. Zanahoria rallada y brotes de soja, con aceite y limón. 1 panecillo integral. 1 manzana al horno. 1 infusión de anís	150 gr. de tomate cortados a rodajas y 50 gr. de queso fresco. Condimentar con una cucharadita de aceite, sal, pimienta y orégano. 1 panecillo integral. 1 manzana al horno. 1 infusión de anís	Tortilla de patatas con ensalada verde. 1 yogur desnatado o kéfir. 1 manzana al horno. 1 infusión de anís