

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 dosis de Drenative (30ml) disuelto en 2 litros de agua para beber durante el día						
	1 cápsula de Reducteur						
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 dosis de Stop Cellulit en 1/2 vaso de agua						
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 Reducteur						
Comida	Ensalada verde y arroz integral con verduras hervidas o a la plancha. 1 rodaja de piña	Ensalada variada de tomate, apio, zanahoria y lentejas con verduras (estofadas o frescas en ensalada). 1 rodaja de piña	Ensalada y rustidera al horno de lubina, dorada o pollo con muchas verduras. 1 rodaja de piña	Ensalada variada y macarrones a la boloñesa. 1 rodaja de piña	Ensalada de lechuga y apio. Garbanzos con verduras (estofado o en ensalada de legumbres). 1 rodaja de piña	Ensalada de endivias con roquefort y quinoa con verduras. 1 rodaja de piña.	Comida Libre. Tomar 2 cápsulas de Nopal* con un vaso de agua antes de la comida.
	1 dosis de Stop Cellulit en 1/2 vaso de agua						
Merienda	1 plátano	1 Kiwi	1 plátano	1 Kiwi	1 plátano	1 Kiwi	1 plátano
	1 cápsula de Reducteur						
Cena	Ensalada de endivias con anchoas y revuelto de espárragos. 1 manzana asada o 1 infusión de anís.	Espinacas hervidas o salteadas con pescado a la plancha 1 manzana al horno o 1 infusión de anís	Hervido de judías, patata y cebolla con tortilla de 1 huevo. 1 manzana al horno o 1 infusión de anís.	Crema de verduras con 150gr de queso fresco. 1 manzana al horno o 1 infusión de anís.	Ensalada de 30gr pasta integral con salmón ahumado, queso fresco, tomate y lechuga. 1 manzana al horno o 1 infusión de anís.	Ensalada y hamburguesa vegetal, pollo o ternera con pan integral. 1 manzana al horno o 1 infusión de anís	Tortilla de patatas con ensalada verde. 1 manzana al horno o 1 infusión de anís.