

DURANTE LA SEMANA					
1 dosis de Drenative (30ml) disuelto en 2 litros de agua para beber durante el día					
1 cápsula de Lipoforte					
Desayunos	Toma leche de vaca, almendras o soja. Puedes tomarla sola o con café, té o infusión.	Acompáñalo con: huevos, jamón york, pavo, queso fresco, yogurt o frutos secos.	Ideal si añades semillas de chía, lino o sésamo.	También puedes usar harina de almendras para elaborar recetas como los Mug Cakes irápidos y sabrosos!	
	1 cápsula de Reducteur				
Almuerzos & Meriendas	Yogures, Kéfir, quesos de cualquier tipo.	Frutas: frambuesas, fresas, coco, moras, albaricoques.	Chocolate negro > 80%		
	1 cápsula de Lipoforte				
Comidas & Cenas	Ensaladas de verduras frescas: lechuga, aguacate, pepino, espinacas, tomate, remolacha, pimiento verde, zanahoria puntualmente, canónigos, apio, lima, rúcula, endibias...	Acompañamiento para tus ensaladas: salmón ahumado, huevos, frutos secos, atún, queso feta, aceitunas, cebolla, anchoas.	Proteína animal: carne de cerdo, conejo, ternera, pavo, pato, pollo, pescado de cualquier tipo (especialmente azul) caballa, sardinas, bonito, boquerones, también gambas, mejillones, calamar, sepia, pulpo. Cocina al horno o a la plancha. Proteína vegetal: tofu.	Las tortillas de calabacín, espinacas, queso, jamón york o revueltos de espárragos o setas también son excelentes opciones.	Verduras cocidas en cremas o plancha: calabacín, berenjena, setas, coliflor, espárragos, calabaza, repollo, brócoli, alcachofas, puerro, judías, acelgas, nabo

TARTA DE CHOCOLATE EN MICROONDAS (DESAYUNO O MERIENDA)		
Ingredientes:	4 cucharadas de almendra molida. 2 huevos. 4 onzas de tableta de chocolate puro. 1 cucharada de mantequilla tradicional. 2 cucharadas de manteca de avellana o un puñado de avellanas molidas. 1 pizca de canela.	Preparación:
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Cogemos un bol o plato apto para microondas. 2. Ponemos las onzas de chocolate y la mantequilla en el microondas durante 1 minuto a media-baja potencia. 3. Remueve con una cuchara hasta que se acabe de deshacer. 4. Cuando se haya enfriado un poquito, añadimos los 2 huevos y batimos con unas varillas. 5. Añadimos la manteca o harina de avellana y movemos. 6. Añadimos la harina de almendra y remueve hasta que quede bien unificado. 7. Mete al microondas a máxima potencia por 3 minutos.