

menú depurativo

CONTRA LOS EXCESOS
NAVIDENOS

Clínica
Nutriestética

día 1

día 2

desayuno

Té verde
Tostada de pan integral
Zumo de naranja
natural

Leche de almendras
Copos de avena
Kiwi

almuerzo

Pieza de fruta
Yogur desnatado

Pieza de fruta
Yogur desnatado

comida

Alcachofas al vapor
con jamón
Tortilla francesa
Yogur desnatado

Caldo depurativo de
apio, cebolla y puerro
Pechugas de pollo a
la plancha con limón
Yogur desnatado

merienda

Infusión
Piña

Infusión
Piña

cena

Caldo depurativo de
apio, cebolla y
puerro
Piña al natural o en
su jugo

Espárragos enrollados
con lonchas de jamón
cocido, un chorrito de
aceite de oliva y tomillo
Piña natural o en su
jugo