

RECETARIO PARA ADELGAZAR

DIA 10

Existen muchas formas de combinar los alimentos, pero el secreto se encuentra en balancear lo que ponemos en nuestro plato, debes consumir alimentos bajos en calorías para que perder peso sea aun mas sencillo . Acompaña este recetario con nuestros productos y obtendras los mejores resultados.

A continuacion te presentamos tres recetas para el dia de hoy, que son sencillas y muy saludables, recuerda complementar tu tratamiento con un poco de ejercicio, empezaras a notar cambios rapidamente.

DESAYUNO

Los ingredientes de este desayuno son:

- Leche descremada
- Pan integral
- Queso light de untar
- Melocoton

Preparación

Calienta una taza de leche descremada. Unta queso light sobre la tajada de pan integral tostada. Rebana un melocotón para acompañar tu desayuno. Si quieres endulzar tu taza de leche no olvides usar Stevia Endulzante Natural.



Importante: Recuerda que para obtener los resultados que deseas de la mejor forma, debes consumir el tratamiento Linaza QB Chía Stevia y Limón en polvo, no olvides consumirlo antes de tu desayuno, 30 o 45 minutos antes.

ALMUERZO

Los ingredientes para este almuerzo son:

- ½ diente de ajo
- 25 g de parmesano
- 50 ml de jugo de limón
- 1 pequeño manojo de perejil
- 1 manojo de albahaca
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- 175 g de pasta (espaguetis o fideos)
- 50 g rúcula
- 100 g de tomates cherry
- 100 g de salmón ahumado
- Té regulador en polvo
- Producto Stevia de Vitaliah



Preparación

Iniciaremos pelando los ajos y cortandolos en trozos grandes. Ralla el parmesano. Lava y escoge las hierbas. Realiza un puré con las hierbas, el queso parmesano, el ajo y el aceite. Agrega el jugo de limón, la sal y la pimienta. Prepara la pasta a tu gusto. Lava la rúcula y parte los tomates por la mitad. Debes rebanar el salmón cortado en tiras. Calienta el aceite en una sartén y fríe los tomates junto con los filetitos de salmón durante 1 minuto aproximadamente. Añade el pesto y la rúcula a la pasta cuando este terminada. Mezcla bien todos los ingredientes que faltan. Por ultimo como bebida acompañante prepara una cucharada de nuestro Té regulador en un vaso de agua, puedes adicionar hielo si prefieres. O puedes preparar un jugo de sandía, y si hace falta algo de dulce puedes endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural.

CENA

Los ingredientes son:

- Sal y pimienta
- Limones
- Stevia Endulzante natural Vitaliah
- Remolacha
- Hierbas frescas

Preparación

Para preparar esta sopa fría de remolacha, podemos iniciar exprimiendo dos limones. Debemos cocinar las remolachas en abundante agua con una pizca de sal en ebullición, luego debes pelar y cortar en cubos. No deseches el agua de cocción. Procesa las remolachas agregando agua de cocción poco a poco. Por último agrega sal, pimienta, jugo de limón y unas gotas de nuestro producto Stevia Endulzante Natural bajo en calorías.



Importante: Recuerda tomar el tratamiento Linaza QB Chía Stevia y Limón en polvo, no olvides consumirlo antes de tu cena, 30 o 45 minutos antes.

Si sufres de ansiedad durante el día y entre comidas, puedes consumir 1 o 2 pastillas de menta que acompañan nuestro Kit de Linaza QB. No debes preocuparte por el azúcar que contienen, ya que son a base de stevia, un endulzante totalmente natural.

Si deseas conocer más sobre cuidado de tu salud y productos para adelgazar, no olvides visitar nuestra página web www.stevia.com.co/vitaliah-stevia-quiebra-barriga-linaza/ , contamos con asesoría nutricional y variedad de productos que traeran beneficios a tu cuerpo.