

RECETARIO PARA ADELGAZAR

DIA 12

Ya llevamos 11 días consumiendo comidas sanas y saludables, de seguro has sentido algunos cambios en tu organismo y tu estado de ánimo, todos son resultado de una dieta balanceada y los beneficios que trae el tratamiento QB de Vitaliah. Acompaña este recetario con nuestros productos y obtendrás los mejores resultados.

Hoy queremos mostrarte tres recetas deliciosas y saludables que apoyan nuestra meta de reducir esos kilogramos que pueden llegar a ser tan molestos.

DESAYUNO

Los ingredientes de este desayuno son:

- Yogur bajo en grasa
- Barquillos o galletas integrales
- Naranja
- Stevia endulzante natural

Preparación

Sirve un vaso de yogur de tu sabor preferido, pero fíjate que sea bajo en grasa. Prepara un vaso de jugo de naranja, si quieres endulzar tu jugo de naranja no olvides usar Stevia Endulzante Natural. Y por último acompáñalo con dos galletas integrales o 2 barquillos.



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:

- 230 g de filetes de pollo
- Aceite de oliva
- El zumo de un limón
- Perejil
- 1 diente de ajo
- Un poco de vino blanco
- Queso maduro
- Té regulador en polvo
- Producto Stevia de Vitaliah

Preparación



Corta la pechuga de pollo en filetes y ponla a sazonar junto con el perejil, el ajo picado y el jugo del limón. Déjalo durante media hora. Calienta un sartén y pon a freír los filetes. Cuando tengan un término medio, añadeles algo de vino blanco. En el momento en el que estén listos, ponles una rodaja de queso encima a cada filete, retíralos del fuego y tapa la sartén. Deja que el queso se derrita y ya estará listo para comer. Por último

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 maracuyá, y si hace falta algo de dulce puedes endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural.

CENA

Los ingredientes son:

- Tomate
- Pepino
- Pimiento rojo
- Ajo
- Aceite de oliva
- Sal marina
- Vinagre
- Queso fresco

Preparación

Para la cena del día de hoy prepararemos *gazpacho*, para hacerlo debes lavar muy bien los vegetales, cortarlos y licuarlos. Sirve la mezcla en un vaso y batela. Para acompañar tu *gazpacho*, corta un bloque mediano de queso bajo en grasa. ¡Ya esta listo!



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 mas sobre cuidado de tu salud y productos para adelgazar, no olvides visitar nuestra pagina web www.stevia.com.co/vitaliah-stevia-queiebra-barriga-linaza/ , contamos con asesoria nutricional y variedad de productos que traeran beneficios a tu cuerpo.