

RECETARIO PARA ADELGAZAR

DIA 13

En el mercado podemos encontrar gran variedad de alimentos y productos, pero vale la pena que te detengas a detallar los ingredientes de cada uno, no todo lo que nos venden es bueno para nuestro cuerpo y mas aun cuando la meta es bajar de peso. Acompaña este recetario con nuestros productos y obtendras los mejores resultados.

A continuacion te mostramos recetas que podras preparar con ingredientes muy faciles de encontrar y muy saludables tambien, recuerda que la disciplina juega un papel muy importante cuando queremos adelgazzar.

DESAYUNO

Los ingredientes de este desayuno son:

- Una taza de jugo de sábila (taza de aloe)
- Jugo de 1 limón
- Media taza de germinado de alfalfa
- 1 cucharada de clorofila
- Huevo
- Stevia Endulzante Natural bajo en calorías

Preparación

Para realizar este batido de aloe, debes poner todos los ingredientes en la licuadora excepto el huevo. Licua hasta conseguir una consistencia espesa y añade Stevia Endulzante Natural. Para acompañar el batido puedes preparar un huevo cocinado con sal al gusto.



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 pan del día anterior
- 1 cebolla pequeña
- Mantequilla
- ½ manojo de perejil
- 150 g de filete de salmón
- 1 huevo pequeño
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de pan rallado
- 300 g de zanahorias
- Té regulador en polvo
- Producto Stevia de Vitaliah



Preparación

Primero debes remojar el pan en agua fría. Pelar y picar la cebolla en trozos finos. Calentar una cucharada de mantequilla y freír la cebolla. Lava muy bien las hojas de perejil y picalas. Lava el pescado y quítale las espinas. Con este pescado debes hacer un puré de filete de pescado. Lo siguiente que debes hacer es desmenuzar el pan. Mezclar con el pescado, la cebolla, el huevo batido, la sal y la pimienta hasta obtener una masa. Cuando sea muy suave, pasas la masa por pan rallado. Forma albóndigas con la pasta y deja reposar 30 minutos mínimo en frío. Corta las zanahorias en tiras delgadas. Cuando el tiempo haya finalizado debes freír las albóndigas durante 3 minutos por ambos lados. En otra sartén, calentar la mantequilla restante y freír las tiras de zanahoria unos 4 minutos mientras las agitas

suavemente. Y para finalizar añade sal y pimienta. 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 una limonada o jugo de sandía, y si hace falta algo de dulce puedes endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural.

CENA

Los ingredientes son:

- Cebolla
- Caldo
- Ajo
- Tomillo
- Cúrcuma
- Huevo

Preparación

Para preparar nuestra sopa de cebolla y huevo iniciaremos a freír una cebolla y cuando ya este blanda le podemos añadir caldo, ya sea casero o precocinado, ajo en trocitos, tomillo, cúrcuma y de ultimas le adiconas el huevo crudo. Revuelve bien y espera 2 minutos. ¡Ya esta listo! Puedes acompañar tu sopa con una tostada de pan integral.



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-quebra-barriga-linaza/ , contamos con asesoria nutricional y variedad de productos que traeran beneficios a tu cuerpo.

