

RECETARIO PARA ADELGAZAR

DIA 2

Hoy te enseñaremos como reducir tu peso con ayuda de una dieta sana y saludable que cuenta con todos los ingredientes que tu cuerpo necesita para llevar a cabo todas sus funciones, te daras cuenta que estan llenas de fibra, proteina, carbohidratos, entre otros. Acompaña este recetario con nuestros productos y obtendras los mejores resultados y la figura que tanto deseas.

Iniciaremos con el desayuno, ya que es la comida mas importante del dia, por esto nunca debe faltar y es aquella que te brindara toda la energia para que optimices tus labores en el trabajo, en tu estudio o en tus quehaceres diarios.

DESAYUNO

Los ingredientes de este desayuno son:

- Yogur descremado
- Cereales sin azúcar.
- Piña y melón.
- Zanahoria y manzana.
- 12 almendras.



Preparación

Sirve en una taza el yogur descremado y adiciona los cereales sin azúcar y las almendras en semillas, estas te aportaran la grasa natural que tu cuerpo requiere; es importante que busques en el mercado productos cereales que no contengan azucares, ya que estos pueden llegar a elevar los niveles en la sangre y ocasionar algunos problemas con la glicemia. Corta una rodaja de melón y una de piña. Prepara un batido con la zanahoria y manzana, puedes endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural bajo en calorías.

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

ALMUERZO

Los ingredientes para este almuerzo son:

- Una manzana.
- Brócoli
- Filete de pechuga de pollo
- Lechuga y cebolla
- Aceite de oliva
- Té regulador en polvo
- Producto Stevia de Vitaliah



Preparación

Retira la piel del filete de pechuga de pollo y enjuaga bien, puedes sazonarlo con ajos y cebolla, mientras calientas un sartén a fuego medio, le puedes adicionar un poco de aceite de oliva para cocinar nuestro filete. Arregla el brocoli en trozos pequeños, estos serán la verdura que aportará vitamina C, vitamina K, vitaminas del complejo B, vitamina A, hierro, magnesio, zinc,

chromo, cobre, potasio, fósforo, proteína, fibra y fito-nutrientes. Escoge 1 o 2 hojas de lechuga y cortala en partes desiguales junto con algunas rodajas de cebolla y si deseas puedes adicionarle una vinagreta a base de aceite de oliva, vinagre balsámico, 1 diente de ajo machacado, una cucharada de granos de mostaza molida, una pizca de sal y pimienta al gusto; solo debes mezclar en un tazón todos estos ingredientes y obtendrás una nutritiva vinagreta. 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 jugo de manzana, y si hace falta algo de dulce puedes endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural.

CENA

Los ingredientes son:

- Un yogur descremado
- Frutos secos.
- Repollo
- Apio
- Zanahoria
- Cebolla
- Aceite de oliva extra virgen.

Preparación

Agrega frutos secos a una taza de yogur descremado. Prepara una ensalada con el repollo, trocitos de apio, zanahoria rallada, cebolla en rodajas o picada, y adiciona un poco de aceite de oliva.



Importante: Recuerda tomar el tratamiento Linaza QB Chia 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-quebra-barriga-linaza/ , contamos con asesoría nutricional y variedad de productos que traeran beneficios a tu cuerpo.