

RECETARIO PARA ADELGAZAR

DIA 3

Si lo que quieres es eliminar esos molestos kilos de mas, que impiden tener la figura que deseas, presta atencion al recetario que te ofrecemos a continuacion, lo mas agradable es que tu cuerpo estara recibiendo todos los nutrientes que necesita, ademas de estar eliminando esa grasa corporal que no hace falta. Acompaña este recetario con nuestros productos y obtendras los mejores resultados y la figura que tanto deseas.

Iniciaremos con el desayuno, al ser nuestra primera comida del dia, es la mas importante, por esto nunca debe faltar, tu dia puede estar cargado de toda la energia que necesitas dependiendo de los alimentos que consumas, asi que es importante que hagas una buena eleccion en tu plan alimenticio del dia.

DESAYUNO

Los ingredientes de este desayuno son:

- Leche descremada.
- Pan integral.
- Frutas.



Preparación

Calienta una taza de leche descremada y acompáñala con una tajada de pan integral, puedes agregarle mermelada light si lo deseas. En una taza aparte corta trozos de diferentes frutas para que conformes una ensalada de frutas 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:

- Queso
- Champiñones
- Tomate
- Pepinillos
- Cebolla
- Mostaza
- Lechuga
- Proteína (carne o pollo)
- Té regulador en polvo
- Producto Stevia de Vitaliah



Preparación

La hamburguesa sin pan contiene los 7 alimentos con proteínas que ayudan a eliminar el hambre, así que es ideal para un almuerzo. Debes cortar en rodajas el tomate, los pepinillos y en aros la cebolla. Puedes usar carne o pollo para tu hamburguesa. Realiza el montaje de todos los ingredientes sobre una cama de lechuga o puedes usar una pequeña tajada de pan integral, agrega

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

CENA

Los ingredientes son:

- Avena
- Leche descremada
- Ciruelas
- Pavo
- Brócoli
- Tomate
- Aceite de oliva

Preparación

Debes preparar la avena con leche descremada, y adiciónale unas cuantas ciruelas que servirán para darle un mejor sabor y te aportara beneficios digestivos junto con otros nutrientes. Para acompañar, prepara pavo a la plancha, procura que sea un trozo pequeño y prepáralo con aceite de oliva, al mismo tiempo puedes cocinar al vapor una porción de brócoli. Corta el tomate en trozos, y sirve todo en un plato. ¡Tú cena ya está lista!



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.