

RECETARIO PARA ADELGAZAR

DIA 4

En ocasiones resulta difícil adelgazar o reducir algunas tallas, la mayoría de casos se debe a la falta de una dieta saludable, es por esto que para el día de hoy te ofrecemos una de las mejores opciones para las tres comidas más importantes de tu día. Acompaña este recetario con nuestros productos y obtendrás los mejores resultados y la figura que tanto deseas.

El desayuno es la primera comida que tu organismo recibe y de donde extrae gran parte de nutrientes y energía que te permite desarrollar todas tus actividades de la mejor forma posible. A continuación te presentamos tres recetas para que tengas un día cargado de energía y todos los nutrientes que tu cuerpo necesita.

DESAYUNO

Los ingredientes de este desayuno son:

- Huevos
- Champiñones
- Pimentón
- Espárrago
- Queso
- Lentejas
- Naranjas



Preparación

Prepara un delicioso omelette con champiñones, pimentón en tiras, espárragos picados, lentejas, queso en cubos o rayado, como prefieras; puedes adicionar algo de sal al gusto. Puedes exceder en la adición de proteína, esto te ayudara a no sentir demasiada hambre en horas de la tarde. Prepara un vaso de jugo de naranja y endúlzalo con nuestro producto Stevia Endulzante Natural, bajo en calorías, totalmente recomendado para todo público especialmente para diabéticos.

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:

- Arroz integral
- Ajo y cebolla
- Sal
- Champiñones
- Mejillones
- Limon
- Pan integral
- Tomate
- Té regulador en polvo
- Producto Stevia de Vitaliah



Preparación

Prepara el arroz integral con ajos y cebolla y adicione una pizca de sal, agrega los champiñones y deja cocinar a fuego lento. Prepara los mejillones al vapor, debes esperar a que los mejillones abran, así que procura mantener un fuego bajo, cuando estén abiertos totalmente puedes servirlos acompañados de la salsa que han formado ellos mismos en la olla, agrega unas gotas de limon para darle un buen toque. Rebana unas tajadas de tomate y colocalas sobre una tajada de pan integral, sirve todo lo anterior sobre un plato. 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, y si hace falta algo de dulce puedes endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural.

CENA

Los ingredientes son:

- Carne o pollo
- Aguacate
- Tomate
- Lechuga
- Aceite de oliva
- Queso

Preparación

Debes cortar en trozos la carne o pollo que vayas a utilizar, de igual forma pica en cubos el aguacate, queso y tomate. Procura usar queso descremado, light, requesón, ricota o cottage, ya que contiene bajo contenido de grasa. La lechuga puedes simplemente rasgarla con tus manos para formar tiras desiguales. Agrega algunas gotas de aceite de oliva. Agrega todos los ingredientes en un bowl y revuelve, sirve en un plato la cantidad que desees.



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