

RECETARIO PARA ADELGAZAR

DIA 6

Bajar de peso es una de las preocupaciones que tenemos hombres y mujeres, ya sea por vanidad o por salud, cualquiera que sea la razón, debemos iniciar evaluando nuestros hábitos alimenticios y adoptando una dieta saludable, a continuación te mostramos 3 sencillas recetas que te ayudaran a lograr tu objetivo. Acompaña este recetario con nuestros productos y obtendras los mejores resultados.

Recuerda que debes balancear tus comidas, de igual forma elimina de tu dieta aquellos productos que contengan endulzantes artificiales que pueden ser dañinos para tu salud, en reemplazo usa Stevia Endulzante Natural bajo en calorías.

DESAYUNO

Los ingredientes de este desayuno son:

- Huevo
- Yogur
- Barrita de cereal integral
- Fruta mediana

Preparación

Prepara un huevo revuelto o cocido preferiblemente, al mismo tiempo puedes preparar un batido de yogur con una barrita de cereal integral, asegúrate de que en los ingredientes no contenga altos contenidos de azúcares. Escoge alguna de tu preferencia y rebánala, puede ser un trozo de piña o de melón.



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:

- Tomate
- Cebolla
- Atún
- Huevo cocido
- Encurtidos de pepinillos y berenjenas
- Pavo
- Té regulador en polvo
- Producto Stevia de Vitaliah



Preparación

Para preparar la ensalada basta con picar en trozos el tomate, la cebolla, huevo cocido y añadirle el atun. Como acompañamiento podemos agregarle nuestro plato encurtidos de pepinillo y berenjenas que son fáciles de encontrar en el mercado. El pavo debes prepararlo al horno, puedes darle algo de sabor si lo bañas en zumo de naranja antes de cocinarlo. 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 mandarina, y si hace falta algo de dulce puedes endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural.

CENA

Los ingredientes son:

- Apio
- Espinacas
- Pavo
- Uvas
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva
- Ajo

Preparación

Prepara una sopa de apio, además de ser diurético y un tónico excelente, es rico en potasio, cloro, cobre, azufre, calcio y sodio, y elimina el ácido úrico. Prepara una ensalada de espinaca con trozos de pavo, pica finamente el diente de ajo para agregarlo, puedes aderezarla con vinagre de manzana y unas gotas de aceite de oliva. al final de tu cen puedes consumir una taza pequeña de uvas.



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.