

# RECETARIO PARA ADELGAZAR

## DIA 7

---

En el septimo dia de nuestro recetario te queremos brindar unas de las mejores recetas que te ayudaran a reducir talla y bajar de peso, ademas de brindarte multiples nutrientes y beneficios para tu salud. Acompaña este recetario con nuestros productos y obtendras los mejores resultados.

Te aconsejamos eliminar de tu dieta aquellos productos que contengan endulzantes artificiales ya que pueden ser dañinos para tu salud, en reemplazo usa Stevia Endulzante Natural bajo en calorías. En adición complementa tu recetario con una rutina basica de ejercicio, así veras cambios mas rapidamente.

### DESAYUNO

---

Los ingredientes de este desayuno son:

- Café
- Leche descremada
- Rodajas de jamón cocido
- Pan integral
- Mermelada light
- Piña

#### Preparación

Prepara una taza de café con leche descremada, y si estás acostumbrado a adicionarle algo de azúcar, prueba endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural bajo en calorías. Escoge dos rodajas de jamón cocido y móntalas sobre el plato junto con dos tajadas de pan integral y añade mermelada light. Prepara un vaso de jugo de piña y si quieres endulzarlo no olvides usar Stevia Endulzante 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:

- Mandarina
- Una pechuga
- Tomate
- Garbanzos
- Queso mozzarella
- Té regulador en polvo
- Producto Stevia de Vitaliah



### Preparación

Prepara la pechuga de tal forma que no tenga piel, y enjuagala bien, puedes sazónarla con ajo y algunas especias. Calienta la plancha y pon a cocinar la pechuga junto con algunos tomates partidos, hasta obtener el termino que deseas. Prepara una ensalada de garbanzos con queso mozzarella. 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 un jugo de mandarina, y si hace falta algo de dulce puedes endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural.

## CENA

---

Los ingredientes son:

- Lechuga
- Zanahorias
- Cebolla
- Tomate
- Naranja
- Limón
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta blanca

### Preparación

Vamos a preparar una ensalada, así que debes alistar un bowl para ir mezclando los ingredientes. Corta la lechuga en trozos finitos, añade al bowl 100 gr de zanahoria rallada, 50 gr de cebolla finamente picada, la naranja la puedes picar en trocitos y de igual forma el tomate. Adrezala con zumo de limon, una cucharada de aceite de oliva y una pizca de pimienta blanca.



**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 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/](http://www.stevia.com.co/vitaliah-stevia-quebra-barriga-linaza/) , contamos con asesoría nutricional y variedad de productos que traeran beneficios a tu cuerpo.