

RECETARIO PARA ADELGAZAR

DIA 8

Tener un plan alimenticio saludable te ayudara a sentirte mejor en muchos aspectos, vas a mejorar tu salud, tu animo, ademas de lograr tus objetivos de conseguir la talla que deseas. Acompaña este recetario con nuestros productos y obtendras los mejores resultados.

Debes hacer una evaluacion de los alimentos que consumes, no todo lo que el mercado nos ofrece es saludable para nuestro cuerpo, intenta eliminar los azucares artificiales, productos grasos, frituras, entre otros; y con ayuda de nuestros productos y la dieta que adoptes veras resultados rapidamente.

DESAYUNO

Los ingredientes de este desayuno son:

- Té verde
- Pan integral tostado
- Tomate
- Tajada de jamon de pavo o de pollo
- Sandía

Preparación

Escoge una tajada de pan integral y tuéstalo por unos minutos, rebana dos rodajas de tomate y ubícalas encima de la tostada de pan. Coloca una tajada de jamón de pavo o de pollo sobre la cama de tomate que tienes sobre el pan. Para preparar el té verde únicamente debes calentar agua, cuando el agua este hirviendo sírvela en un pocillo y agrega las hojas o bolsa de té verde, deja entre 5-8 min que el té suelte sus propiedades en la infusión. Rebana un pedazo de sandía para acompañar tu plato. Si quieres endulzar tu té verde 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:

- 1 pimiento
- 1 calabacín
- 100 g de champiñones
- 1 cebolla pequeña
- 1 ramita de romero
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta y sal
- 1 lata de corazones de alcachofa
- Vinagre balsámico blanco
- 1 cucharadita de caldo de verduras
- 200 g de gambas
- 1 lechuga romana pequeña
- 1 cucharada de jugo de limón
- Té regulador en polvo
- Producto Stevia de Vitaliah



Preparación

Inicia cortando los pimientos, cebollas, ajo y el calabacín, debes limpiar muy bien los champiñones. Lava la ramita de romero. En un bowl mezcla las hortalizas, el ajo, la cebolla y el romero con 4 cucharadas de aceite de oliva, agrega pimienta al gusto. Coloca todo en una bandeja para introducirla en el horno precalentado a 200°C, y cocina por 25 minutos. Cuando hayan transcurrido 13 minutos aprox. mezcla y añade las alcachofas cortadas. Mezcla 50 ml de agua con vinagre y clado, debes lavar bien las gambas y secarlas posteriormente, frielas durante 2 minutos en aceite. Puedes agregar sal, pimienta y zumo de limon. Junta las verduras con la mezcla de la ensalada y sírvelo con las gambas. 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 o jugo de naranja, y si hace falta algo de dulce puedes endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural.

CENA

Los ingredientes son:

- Remolacha
- Zanahoria
- Apio
- Tomate
- Cebolla
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Zumo de naranja
- Loncha de carne de pavo

Preparación

Para preparar esta ensalada roja debemos cortar 150 gr de remolachas en trocitos, 100 gr de zanahoria, 1 tallo de apio, 2 tomates y 50 gr de cebolla . Aderezala con zumo de naranja, una cucharada de aceite de oliva y una pizca de pimienta. Acompañala con una loncha de carne de pavo a la lancjha, puedes dejrala por unos pocos minutos a fuego medio.



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

