



EN AYUNAS: 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN DILUIDO EN UN VASO DE AGUA + 1 CDA DE PSYLLIUM

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	2 huevos revueltos con 1 slide de jamón de pavo + 8 tomates cherry + 1 salma + café	Tortilla de 2 huevos con 6 hojas de espinacas + 1 salma + café	2 huevos revueltos con 1 slide de jamón de pavo + 8 tomates cherry + 1 salma + café	Tortilla de 2 huevos con 6 hojas de espinacas + 1 salma + café	2 huevos revueltos con 1 slide de jamón de pavo + 8 tomates cherry + 1 salma + café	Tortilla de 2 huevos con 6 hojas de espinacas + 1 salma + café	2 huevos revueltos con 1 slide de jamón de pavo + 8 tomates cherry + 1 salma + café
COLACIÓN	1 huevo	30 gr de queso	1 huevo	30 gr de queso	1 huevo	30 gr de queso	1 huevo
ALMUERZO	Crema de 70 gr de brócoli + 80 gr de zucchini + 100 gr de pollo desmechado	Crema de 70 gr de espárragos + 70 gr de zucchini + 3 huevos duros picados	Crema de 80 gr de apio + 80 gr de zucchini + 100 gr de queso rallado	Crema de 70 gr de brócoli + 80 gr de zucchini + 100 gr de pollo desmechado	Crema de 70 gr de espárragos + 70 gr de zucchini + 3 huevos duros picados	Crema de 80 gr de apio + 80 gr de zucchini + 100 gr de queso rallado	Crema de 70 gr de brócoli + 80 gr de zucchini + 100 gr de pollo desmechado
COLACIÓN	30 gr de queso	1 slide de jamón de pavo	30 gr de queso	1 slide de jamón de pavo	30 gr de queso	1 slide de jamón de pavo	30 gr de queso
CENA	Crema de 70 gr de champiñones + 70 gr de zucchini + 60 gr de queso rallado	Consomé: 60 gr de pechuga de pollo desmechada con 2 hojas de acelga picada + 40 gr de apio	Crema de 70 gr de champiñones + 70 gr de zucchini + 60 gr de queso rallado	Consomé: 60 gr de pechuga de pollo desmechada con 2 hojas de acelga picada + 40 gr de apio	Crema de 70 gr de champiñones + 70 gr de zucchini + 60 gr de queso rallado	Consomé: 60 gr de pechuga de pollo desmechada con 2 hojas de acelga picada + 40 gr de apio	Crema de 70 gr de champiñones + 70 gr de zucchini + 60 gr de queso rallado