



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	Omelette de 1 huevo con 30 gr de queso + 1 slide de pernil de cerdo + café	2 huevos fritos en agua + 30 gr de queso rallado encima + café	Omelette de 1 huevo con 30 gr de queso + 1 slide de pernil de cerdo + café	2 huevos fritos en agua + 30 gr de queso rallado encima + café	Omelette de 1 huevo con 30 gr de queso + 1 slide de pernil de cerdo + café	2 huevos fritos en agua + 30 gr de queso rallado encima + café	Omelette de 1 huevo con 30 gr de queso + 1 slide de pernil de cerdo + café
COLACIÓN	30 gr de queso	30 gr de queso	30 gr de queso	30 gr de queso	30 gr de queso	30 gr de queso	30 gr de queso
ALMUERZO	140 gr de pechuga de pavo + 50 gr de aguacate	140 gr de Camarones + 50 gr de aguacate	140 gr de albóndigas de res sin grasa + 50 gr de aguacate	140 gr de lomo de cerdo + 50 gr de aguacate	140 gr de Pescado + 50 gr de aguacate	140 gr de lomo de res horneado + 50 gr de aguacate	140 gr de pechuga de pollo + 50 gr de aguacate
COLACIÓN	1 slide de jamón de pavo	1 huevo	1 slide de jamón de pavo	1 huevo	1 slide de jamón de pavo	1 huevo	1 slide de jamón de pavo
CENA	Hamburguesa de 60 gr de molida de res con 30 gr de queso derretido + 50 gr de aguacate	1 lata de atún mediana + 50 gr de aguacate	Hamburguesa de 60 gr de molida de res con 30 gr de queso derretido + 50 gr de aguacate	1 lata de atún mediana + 50 gr de aguacate	Hamburguesa de 60 gr de molida de res con 30 gr de queso derretido + 50 gr de aguacate	1 lata de atún mediana + 50 gr de aguacate	Hamburguesa de 60 gr de molida de res con 30 gr de queso derretido + 50 gr de aguacate