



# MENÚ

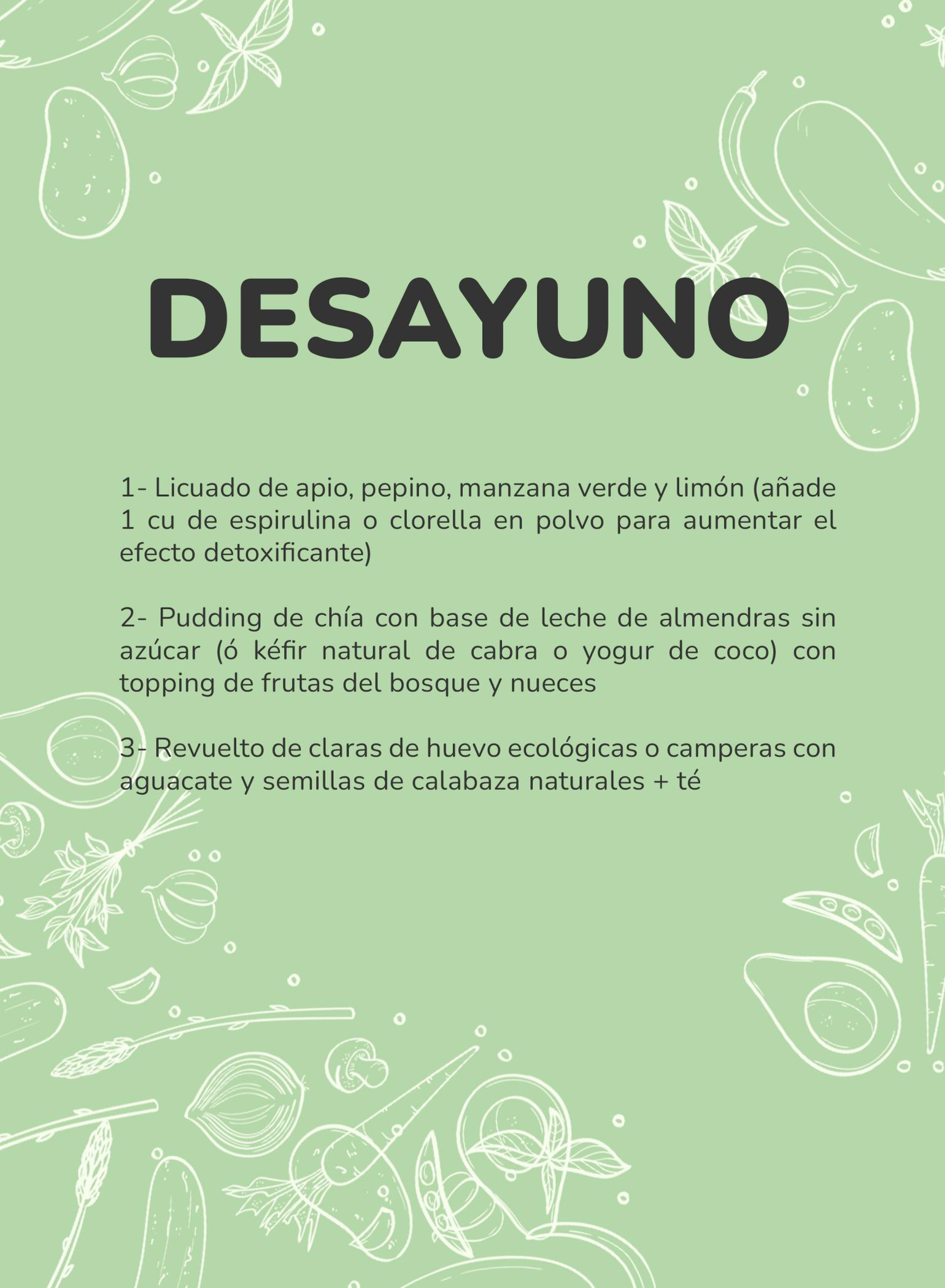
para mejorar tu **CELULITIS**

 [comiendoconalma](#)

 629371794

**COMBÍNALO COMO QUIERAS**

**Notas:** no añadas sal, mejor especias, añade un poco de vinagre de manzana a tus verduras, te ayudará a tener mejores digestiones, además de mejorar el efecto metabólico

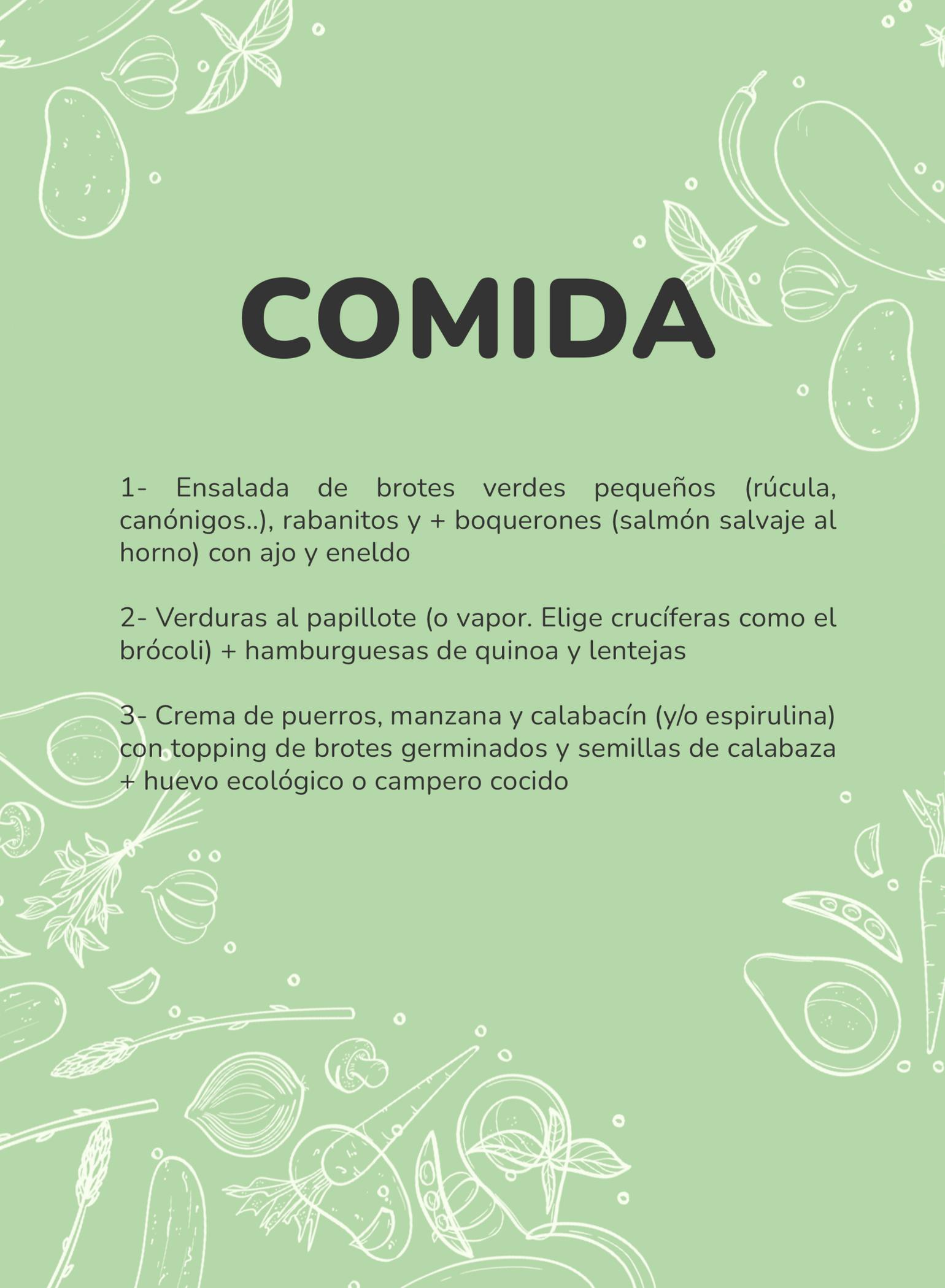


# DESAYUNO

1- Licuado de apio, pepino, manzana verde y limón (añade 1 cu de espirulina o clorella en polvo para aumentar el efecto detoxificante)

2- Pudding de chía con base de leche de almendras sin azúcar (ó kéfir natural de cabra o yogur de coco) con topping de frutas del bosque y nueces

3- Revuelto de claras de huevo ecológicas o camperas con aguacate y semillas de calabaza naturales + té

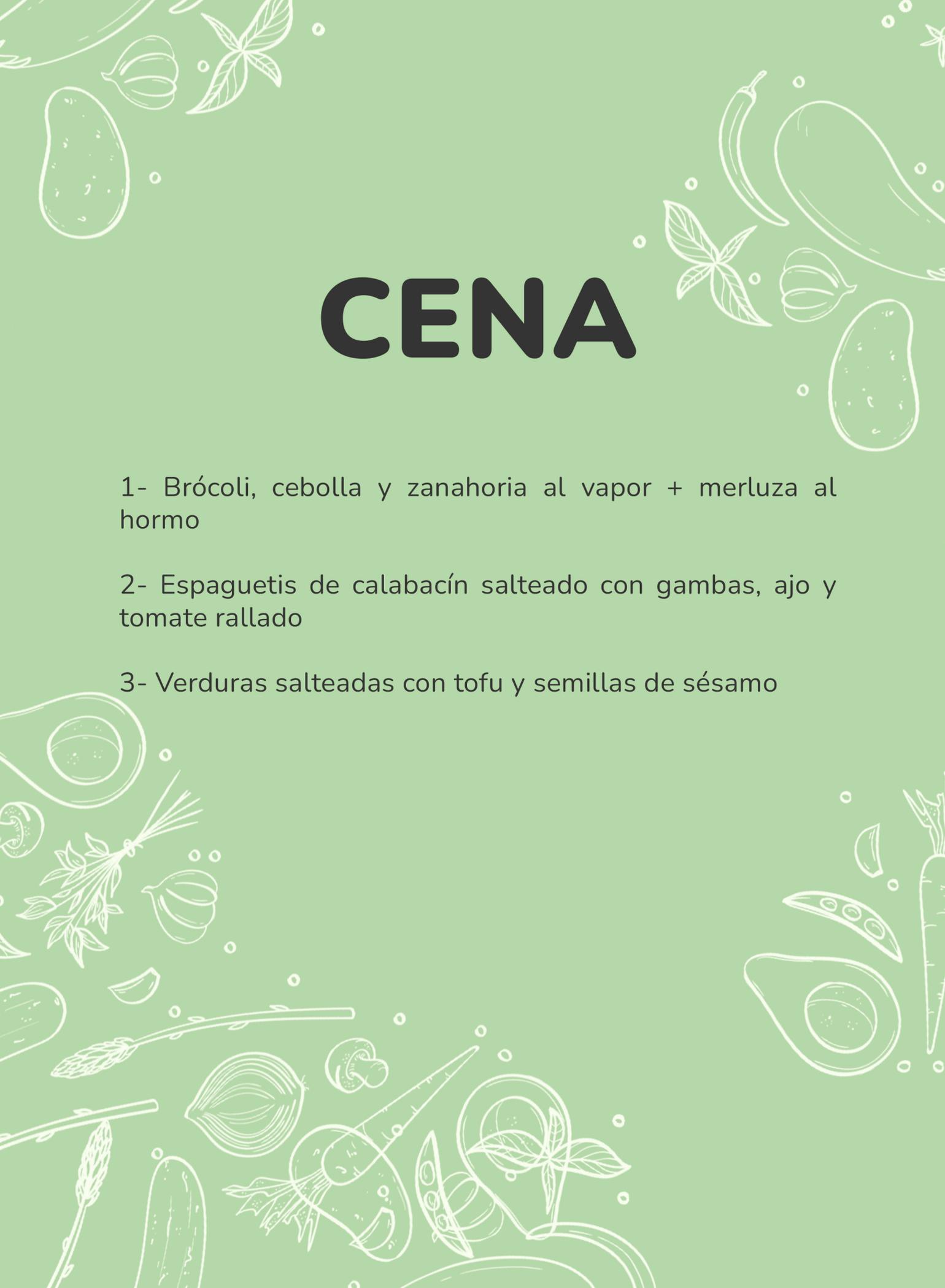


# COMIDA

1- Ensalada de brotes verdes pequeños (rúcula, canónigos..), rabanitos y + boquerones (salmón salvaje al horno) con ajo y eneldo

2- Verduras al papillote (o vapor. Elige crucíferas como el brócoli) + hamburguesas de quinoa y lentejas

3- Crema de puerros, manzana y calabacín (y/o espirulina) con topping de brotes germinados y semillas de calabaza + huevo ecológico o campero cocido



# CENA

1- Brócoli, cebolla y zanahoria al vapor + merluza al horno

2- Espaguetis de calabacín salteado con gambas, ajo y tomate rallado

3- Verduras salteadas con tofu y semillas de sésamo