

RECETARIO PARA ADELGAZAR

DIA 1

Un plan alimenticio te puede ayudar a mejorar tus hábitos alimenticios además de brindarle grandes beneficios a tu salud. Si quieres reducir talla o disminuir la grasa corporal, aquí te enseñamos como puedes llevar una dieta balanceada sin someterte a dietas estrictas que en ocasiones pueden empeorar las condiciones de salud. Acompaña este recetario con nuestros productos y obtendrás los mejores resultados.

Para empezar el día de la mejor forma y poder cumplir nuestros objetivos en reducción de peso, se debe iniciar con un desayuno sano que te brinde toda la energía que tu día requiere. En los desayunos para bajar de peso deberás incluir alimentos con proteínas y carbohidratos, con el fin de construir músculos y obtener energía.

DESAYUNO

Los ingredientes de este desayuno son:

- Leche descremada
- Naranjas
- Pan integral
- Mermelada Light
- Kiwi



Preparación

Calienta una taza de leche descremada y sítela a la temperatura que prefieras. Con las naranjas vas a preparar un vaso de zumo, y si le hace falta algo de dulce para tu gusto puedes adicionar endulzante natural Vitaliah Stevia bajo en calorías. Agrégale mermelada a dos tajadas de pan integral y por último corta en rodajas un solo kiwi.

Recuerda que para obtener los resultados que deseas de la mejor forma, debes consumir el tratamiento Linaza QB Chia Stevia y Limón en polvo, no olvides consumirlo antes de tu desayuno, 30 o 45 minutos antes.

ALMUERZO

Los ingredientes para este almuerzo son:

- Zanahoria
- Filete de pechuga
- Naranja
- Espinacas
- Arroz integral
- Aceite de oliva
- Ajos y cebolla
- Vinagre balsamico
- Salsa de soya
- Producto Stevia de Vitaliah
- Té regulador en polvo



Preparación

Primero vamos a preparar la vinagreta para acompañar nuestro plato, coloca el vinagre balsamico, cebolla, salsa de soya, stevia y ajo en la licuadora. Debes licuar por por 2 minutos en alta velocidad, agrega el aceite de oliva mientras la mezcla se realiza hasta conseguir una consistencia espesa.

Retira la piel del filete de pechuga y enjuaga bien, puedes sazonarlo con ajos y cebolla, mientras calientas un sartén a fuego medio, le puedes adicionar un poco de aceite de oliva para cocinar nuestro filete. Pica la zanahoria en trozos pequeños, ya que estos serán parte del acompañamiento de nuestro plato. Las espinacas puedes prepararlas al vapor, tan solo debes arreglarlas e introducirlas en una olla con agua hasta que se cocinen, puedes adicionar un poco de

sal si deseas. Para cocinar el arroz integral recuerda adicionar un poco de aceite de oliva y sal a tu gusto. 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 jugo de naranja, y si hace falta algo de dulce puedes endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural.

CENA

Los ingredientes son:

- Apio y calabacín
- Piña
- Limón

Preparación

Prepara una sopa de apio y calabacín, luego corta en rodajas la mitad de una piña y prepara un vaso de jugo de limón. Esta cena te brindara un efecto diurético y laxante.

Recuerda tomar el tratamiento Linaza QB Chia Stevia y Limón en polvo, no olvides consumirlo antes de tu cena, 30 o 45 minutos antes.



Si sufres de ansiedad durante el dia 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 <https://www.stevia.com.co/tienda-online/> , contamos con asesoria nutricional y variedad de productos que traeran beneficios a tu cuerpo.

Vitalia®