



SALUD TAMBIÉN POR NAVIDAD

DRA. SUSANA MÖLLER



DÍA 1

1. DESAYUNO

- Un vaso de agua con zumo de limón
- Dos aros de piña natural
- Un té verde o café

2. TENTEMPIÉ MAÑANA

- Una infusión de jengibre y tallos de apio natural

3. ALMUERZO

- Dos alcachofas al horno o hervidas
- Piñas con jamón ibérico

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Batido de frutas del bosque (100 ml de leche desnatada con frutas del bosque)

5. CENA

- Caldo de verduras con col
- Fiambre de pavo
- Un aro de piña



DÍA 2

1. DESAYUNO

- Un vaso de agua con zumo de limón
- Zumo de mandarinas
- Un kiwi
- Un té verde o café

2. TENTEMPIÉ MAÑANA

- Una infusión de jengibre y dos mandarinas

3. ALMUERZO

- Espárragos blancos con alcaparras
- Rape a la plancha
- Dos mandarinas

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Yogurt natural con chía

5. CENA

- Caldo de alcachofas
- Tortilla a la francesa
- Dos mandarinas



DÍA 3

1. DESAYUNO

- Un vaso de agua con zumo de limón
- Batido de mango
- Queso fresco
- Un té verde o café

2. TENTEMPIÉ MAÑANA

- Una infusión de jengibre y una manzana

3. ALMUERZO

- Espinacas con uvas pasas y piñones
- Pescado blanco
- Mango

4. MERIENDA MEDIA TARDE

- Batido de mango

5. CENA

- Caldo alcalino
- Pechuga de pollo al limón
- Infusión de melisa

