



PACK CHOQUE *flash*

PLAN **21**

semana 1

comidas

cenas

lunes

Ensalada verde
Carne blanca a la plancha
Café o infusión

Piña o melón con jamón serrano
Yogur desnatado o 2 quesitos light

martes

Gazpacho
Legumbres con verduras
Café o infusión

Tortilla francesa con guarnición de verduras
Yogur desnatado o 2 quesitos light

miércoles

Verduras
Pescado blanco a la plancha
Café o infusión

Guarnición de ensalada con conservas y mariscos
Yogur desnatado o 2 quesitos light

jueves

Gazpacho
Pasta con verduras
Café o infusión

Combinado de guarnición de verduras a la plancha
o al horno o puré
Yogur desnatado o 2 quesitos light

viernes

Ensalada verde
Carne roja a la plancha
Café o infusión

Huevos rellenos con conservas y mariscos
Yogur desnatado o 2 quesitos light

sábado

Gazpacho
Paella de arroz con verduras
Café o infusión

RECETAS SANAS BLOG PLAMECA

domingo

RECETAS SANAS BLOG PLAMECA

Guarnición de verduras con fiambre magro
Yogur desnatado o 2 quesitos light

desayuno

Café con leche o 1 pieza de fruta o zumo de naranja natural o 2 kiwis y
1 galleta de salvado de trigo o espelta o trigo sarraceno o un batido
(receta blog plameca)

media mañana

1 yogur desnatado o 1 cortado
2 tostadas de pan dextrin o espelta con jamón serrano,
jamón dulce, pavo o queso fresco 0%

merienda

1 cortado o 1 yogur desnatado o 1 pieza de fruta y
2 galletas integrales (tipo Maria) o 1 galleta de salvado de trigo
o espelta o trigo sarraceno



Choque dúo
20ml en 1'5l de agua



1 cápsula antes comida
1 cápsula antes cena



Diudre
12ml junto con el choque

Ensalada verde: Rúcula, endivias, cogollos, escarola, brotes tiernos, tomate, cebolla, pimiento rojo y/o verde, pepino y pepinillos en vinagre

Ensalada verde completa: Ensalada verde + 1 o varios ingredientes: atún, caballa o sardinas en lata, gambas, palitos de cangrejo, queso fresco 0%, pavo, jamón dulce o espárragos blancos

Guarnición de ensalada: Rúcula o endivias o cogollos o escarola o brotes tiernos o tomate o pepino aliñados

Guarnición de verduras: Espárragos verdes o blancos, champiñones o setas variadas, pimientos rojos o verdes, calabacín, berenjenas o cebolla

Verduras: judías verdes, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, menestra, espinacas, acelgas o alcachofas

Pescado blanco: merluza, rape, lenguado, dorada*, lubina*, bacalao, mero, besugo, bacaladilla, mairas, perca, rodaballo, fletán, halibut etc

Pescados azul: salmón, arenque, salmonete, emperador, atún, cazón, sardinas, boquerones, trucha, caballa o verdel, jurel, etc

Mariscos y moluscos: sepia, calamares, pulpo, gambas, langostinos, cigala, mejillones, navajas, almejas, vieiras, berberechos, ostras, bogavante, buey de mar, centollo, nécora, percebes, etc

Carnes blancas: pollo, pavo, conejo, codornices y lomo magro de cerdo (máximo 1 vez a la semana)

Carnes rojas: ternera, cordero, caballo, buey y solomillo de cerdo (evitar otras partes del cerdo)