



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
<p>Desayuno</p> <p>½ Pomelo Pan esenio con el queso que prefieras Té verde al jengibre</p>	<p>Desayuno</p> <p>1 Naranja Pan esenio con mantequilla Yogur Té verde al jengibre</p>	<p>Desayuno</p> <p>2 Rebanadas de pan Ezequiel con Queso de yogur hierbas Huevo escalfado Té verde</p>	<p>Desayuno</p> <p>Cereal de salvado de arroz con plátano y leche desnatada Zum de uva Café</p>	<p>Desayuno</p> <p>Granola de nuez con leche de cabra 1 huevo pasado por agua Zum de pomelo Té verde</p>	<p>Desayuno</p> <p>Batido de leche de vaca, frutas segun tu tipo sanguíneo y 2 cucharadas soperas de semillas de lino molidas Té verde</p>	<p>Desayuno</p> <p>Pan de espelta tostado Queso Infusión de Menta 1 Fruta segun tu tipo sanguneo</p>
<p>Almuerzo</p> <p>Ensalada de pescado, arroz, espinacas crudas y cebollas rojas Tarta de ciruelas</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Ensalada de Remolacha, nueces y feta Rustido de viervo marinado</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Ensalada de invierno con nueces, ciruelas y orejones Tarta de manzana</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Escalopa de gallo a la plancha con salsa de cilantro Puré de calabacín Melocotones y requesón</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Mousse de salmón Ensalada verde Tarta de manzana con nueces y sirope de agave</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Galletas de cebolla Paletilla de cordero marinada Sorpresas de frutas rojas</p>	<p>Almuerzo</p> <p>Filetes de pescado al horno con escalonias y jengibre Zanahoria, hinojo y cebollas asadas Delicias de chocolate</p>
<p>Cena</p> <p>Buñuelos de flores de calabacín Rape a la papillote con salsa de cilantro Espinacas a la mantequilla clarificada</p>	<p>Cena</p> <p>Ensalada de pescado con arroz, espinacas crudas y cebollas rojas</p>	<p>Cena</p> <p>Buey Asado Pimientos marinados Raita de Pepino con comino asado</p>	<p>Cena</p> <p>Ensalada de hinojo Conejo con limón confitado Arroz salvaje</p>	<p>Cena</p> <p>Rustido de ciervo Ensalada de remolacha, nueces y Feta</p>	<p>Cena</p> <p>Filetes de avestruz con escalonias y vino Enslada</p>	<p>Cena</p> <p>Steak tartare con ensalada verde y patatas fritas al horno</p>



e-MEDICAL CHILE
Tu Especialista en Balón Intragástrico

Queso de Ygoru hierbas

2 envase de 900 ml de yogure entero, no graso

2 dientes de ajo triturados

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de albahaca

1 cucharadita de orégano

Sal y pimienta a gusto

1 cucharada de aceite de oliva

Vierta el yogur en una estopilla o una vieja funda de almohada. Ate la estopilla con una cuerda y deje que el yogur drene sobre el fregadero o la tina de baño durante 4,5 a 5 horas.

Reitre el yogur de la estopilla y mézclelo con todas las especias y el aceite en un bol. Cúbralo y refrigérelo durante 1 a 2 horas antes de servir. Es muy sabroso servido con vegetales crudos.