



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
<b>Desayuno</b>  Batido de leche de soja, frutas segun tu tipo sanguíneo con 2 cucharadas soperas de semillas de lino molidas	<b>Desayuno</b>  Arándanos Yogur de cabra Pan esenio con tahini (puré de sésamo) <b>Té al jengibre</b>	<b>Desayuno</b>  Frambuesas 1 huevo revuelto Pan de espelta tostado Té verde	<b>Desayuno</b>  <b>Superzumo de verdura</b> Yogur de soja con semillas de calabaza <b>Té verde al jengibre</b>	<b>Desayuno</b>  Pan esenio 1 huevo escalfado Uvas 1 Zumo de manzana	<b>Desayuno</b>  <b>2 tostados de Pan con Mantequilla de maní</b> <b>1 Fruta segun tu tipo de sanguíneo</b> <b>Zumo de Pomelo</b>	<b>Desayuno</b>  Pasas Pan esenio y <b>queso de cabra al estragón</b> <b>con escalonias</b> <b>Achicoria con cardamomo</b>
<b>Almuerzo</b>  <b>Bortsch (Pan)</b> <b>Sorbete instantáneo de mango</b>	<b>Almuerzo</b>  <b>Sopa de alubias negras con salsa de cilantro</b> Ensalada verde	<b>Almuerzo</b>  <b>Ensalada de espinacas al aceite de nuez</b> <b>Tarta de Manzana con nueces y sirope de agave</b>	<b>Almuerzo</b>  <b>Filetes de pescado al horno con escalonias y jengibre</b> Una ensalada verde / o ensalada de apio	<b>Almuerzo</b>  <b>Verduras de invierno asadas</b> <b>Pollo con limón confitado</b>  <b>Crumble de ciruelas</b>	<b>Almuerzo</b>  <b>Verduras de invierno asadas</b> <b>Puré de calabacín</b> <b>Rape a la papillote</b>	<b>Almuerzo</b>  <b>Arroz salvaje</b> <b>Atún a la plancha</b>
<b>Cena</b>  <b>Ensalada de Pescado con arroz, espinacas crudas y cebollas rojas</b>	<b>Cena</b>  <b>Ensalada de invierno con nueces, ciruelas y orejones</b> <b>Lomos de bacalao con yogur y especias</b>	<b>Cena</b>  <b>Tofu en ensalada</b> <b>Sopa de invierno con habas blancas grandes</b>	<b>Cena</b>  <b>Gravlax</b> <b>Sopa de miso</b>	<b>Cena</b>  <b>Crema de brócoli</b> <b>Galletas de cebolla</b> <b>Rustido de ciervo</b>	<b>Cena</b>  <b>Gallina a la salvia</b> <b>Ensalada de hinojo</b>	<b>Cena</b>  <b>Pollo con limón confitado</b> <b>Ensalada de peras al jengibre</b>



e-MEDICAL CHILE  
Tu Especialista en Balón Intragástrico