



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno Yogur con frutas según tu tipo de sanguíneo con avena y leche	Desayuno Batido de leche de soja, frutas según tu tipo de sanguíneo con 2 cucharadas soperas de semillas de lino molidas	Desayuno Queso de cabra al estragón con escalonias Té verde con jengibre Zumo de uvas	Desayuno Tortitas de espelta con arandanos Yogur de cabra Té verde	Desayuno Zumo de Zanahorias 2 rebanadas de Pan 1 huevo escalfado Piña	Desayuno Fresas Huevo revuelto Pan esenio con mozzarella Té verde al jengibre	Desayuno Queso blanco con nectarina y frambuesas Tostada de pan de centeno Infusión de rosa mosqueta
Almuerzo Bortsch (Pan) Sorbete instantáneo de frambuesas	Almuerzo Pechuga de pollo asada Endibia y tomate cortadas en tiras	Almuerzo Ensalada de espinacas al aceite de nuez Tarta de Manzana con nueces y sirope de agave	Almuerzo Filetes de pescado al horno con escalonias y jengibre Una ensalada verde / o ensalada de apio	Almuerzo Verduras de invierno asadas Cordero asado con cebollas y limón Crumble de ciruelas	Almuerzo Queso de cabra al estragón con escalonias Con ensalada de apio O verduras salteadas en aceite de oliva	Almuerzo Pure de apionabo con perejil Rape a la papillote
Cena Ensalada de Pescado con arroz, espinacas crudas y cebollas rojas	Cena Paletilla de cordero marinada Ensalada de invierno con nueces, ciruelas y orejones	Cena Tofu en ensalada Filetes de avestruz con escalonias y vino	Cena Gravlax Sopa de miso	Cena Crema de brócoli Galletas de cebolla Conejo con hierbas provenzales	Cena Atún marinado a la plancha Ensalada de hinojo	Cena Mousse de salmón con ensalada verde Ensalada de peras al jengibre



e-MEDICAL CHILE
Tu Especialista en Balón Intragástrico