



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
<p><b>Desayuno</b></p> <p>1 huevo escalfado 2 rebanadas de pan de esenio  Zumos de Piña</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p><b>Almendras</b> <b>Frutas segun su tipo sanguíneo con yogur y avena</b> <b>Té verde al jengibre</b></p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>2 rebanadas de pan Queso Cottage o Queso de cabra  Zumos de Uvas</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p><b>Té verde al jengibre</b> 1-2 Manzanas 1 Platano Avena con Leche</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Pumpnickel o pan libre de gluten Mantequilla de Maní o mantequilla de Sésamo 1 fruta segun su tipo sanguíneo Té verde al jengibre</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Granola de nuez arce con leche de cabra 1 huevo pasado por agua Zumos de pomelo Té verde</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <p>Albaricoques Pan de espelta tostado con <b>queso de cabra al estragón con escalonias</b> Infusión de hojas de frambuesa</p>
<p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Bortsch (Pan)</b> <b>Sorbete instantáneo de mango</b></p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p>Pechuga de pavo asada Sopa de judías desgranadas con cebolla</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Ensalada de espinacas al aceite de nuez</b> <b>Tarta de Manzana con nueces y sirope de agave</b></p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Filetes de pescado al horno con escalonias y jengibre</b> Una ensalada verde / o ensalada de apio</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Verduras de invierno asadas</b> <b>Ossobuco</b> <b>Crumble de ciruelas</b></p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Queso de cabra al estragón con escalonias</b> verduras salteadas en aceite de oliva</p>	<p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Pure de apionabo con perejil</b> <b>Conejo con limón confitado</b></p>
<p><b>Cena</b></p> <p><b>Ensalada de Pescado con arroz, espinacas crudas y cebollas rojas</b></p>	<p><b>Cena</b></p> <p><b>Pavo con limón confitado</b> <b>Ensalada de invierno con nueces, ciruelas y orejones</b></p>	<p><b>Cena</b></p> <p><b>Ensalada verde</b> <b>Filetes de avestruz con escalonias y vino</b></p>	<p><b>Cena</b></p> <p><b>Gravlax</b> <b>Ensalada verde o Ensalada de judías verdes con albahaca</b></p>	<p><b>Cena</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b> <b>Galletas de cebolla</b> <b>Rustido de ciervo</b></p>	<p><b>Cena</b></p> <p><b>Buey asado</b> <b>Ensalada de hinojo</b></p>	<p><b>Cena</b></p> <p><b>Steak tartare con ensalada verde</b> <b>Ensalada de peras al jengibre</b></p>



e-MEDICAL CHILE  
Tu Especialista en Balón Intragástrico