



5 RECETAS PARA PERDER GRASA ABDOMINAL



TOSTADAS FRANCESAS

> DESAYUNO



- 2 REBANADAS PAN INTEGRAL
- 2 HUEVOS ENTEROS
- 1/4 LECHE DE ALMENDRAS
- STEVIA LIQUIDA
- CANELA EN POLVO

*LAS FRUTAS POR LO GENERAL APORTAN ALTO CONTENIDO EN FIBRA. COMERAS MENOS Y RETRASARAS LA ABSORCION DE GRASAS.

*LOS WALNUTS AYUDAN AL CONTROL DE PESO. AGREGAR CANTIDADES SALUDABLES DE FRUTOS SECOS, COMO LAS NUECES A SU ALIMENTACION, PUEDE AYUDARLE A MANTENER SU PESO IDEAL A LARGO PLAZO.



ALMUERZO O CENA BBQ



- 4OZ-6OZ CARNE ROJA
- ESPÁRRAGOS
- BATATA DULCE (SWEET POTATO)
- SAL Y PIMIENTA

*LOS ESPÁRRAGOS UNO DE LOS ALIMENTOS QUE PUEDES INCLUIR EN TU ALIMENTACION A DIARIO. CUENTAN CON VALOR CALÓRICO BASTANTE BAJO. APARTE DE TENER PROPIEDADES DIURÉTICAS POR EL ALTO CONTENIDO EN POTASIO.



AVOCADO SNACK

ALGO RAPIDO Y EFICIENTE.



- 1 REBANADA DE PAN INTEGRAL
- 1/4 AVOCADO
- SAL & PIMIENTA
- 1 TBSP SESAME SEEDS

*AVOCADO AYUDA A LA QUEMA DE GRASA Y PERDIDA DE PESO, POR SU ALTO CONTENIDO EN FIBRA Y BAJO EN CARBOHIDRATO, LO CUAL HACEN QUE SEA EXCELENTE PARA INCORPORAR EN CUALQUIR PLAN ALIMENTICIO.



SALMON Y VEGETALES MIXTO

- 4OZ TO 6OZ SALMON
- 1 TAZA HABICHUELAS VERDES
- 1 TAZA ESPINACA
- 2 TBSP. EXTRA VIRGEN OLIVE
- AJO, SAL & PIMIENTA
- 1/4 AVOCADO
- 3 TBSP. JUGO DE LIMÓN NATURAL
- 1 TBSP. SESAME SEEDS

*SALMON: UNA OPCIÓN IDEAL, POR SU ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS, QUE REGULA AQUELLAS HORMONAS QUE CONTROLAN EL APETITO Y TE HACEN SENTIR SATISFECHO. BAJO EN CALORÍAS Y TIENE GRASAS POLISATURADAS, LAS CUALES PROMUEVEN LA PERDIDA DE GRASA.



BROCCOLI + ZETAS BEEF STIR-FRY

- 6OZ FLANK STEAK
- 3 TAZAS DE BROCOLI FLORETS
- 1 TAZA DE HONGOS CORTADOS
- PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA
- AJO
- 1 TBSP SESAME SEEDS
- 2 TBSPS JUGO LIMÓN NATURAL
- 1 TBSP SESAME OIL
- 1 TBSP MIEL NATURAL
- 1 TBSP JENGIBRE NATURAL
- 1/4 SALSA SOYA BAJA EN SAL

*BROCOLI: BAJO EN CALORÍAS, VEGETAL PERFECTO PARA ADELGAZAR, YA QUE ES UN VEGETAL ALTO EN CALCIO, HIERRO Y VITAMINAS A, C Y E.

*JENGIBRE: POPULAR REMEDIO PARA ADELGAZAR Y PERDER PESO RAPIDO. CONTIENE TODAS LAS VITAMINAS IMPORTANTES QUE EN COMBINACIÓN AYUDAN A LA PERDIDA DE PESO Y SALUD, ESPECIALMENTE EL SISTEMA DIGESTIVO.



RECOMENDACIONES

*ANTES DE EMPEZAR CUALQUIER TIPO DE ALIMENTACION, SIEMPRE RECOMIENDO HACER UNA BUENA DESINTOXICACIÓN. NOS AYUDAMOS A ELIMINAR ACUMULACIÓN DE TÓXINAS, PERMITIENDO UNA MAYOR ABSORCIÓN DE NUTRIENTES VITALES PARA NUESTRO CUERPO.

BENEFICIOS DE UNA DESINTOXICACIÓN:

- **REMUEVE COSTRA INTESTINAL
- *COMBATE EL ESTREÑIMIENTO
- *AYUDA ALA PERDIDA DE PESO
- *MEJOR DIGESTIÓN
- *BAJA INFLAMACIÓN ABDOMINAL

Y MAS...

