

TE ENSEÑAMOS CÓMO COMPENSAR LOS EXCESOS AL MOMENTO.

COMPENSAR SI TENGO..	UN DESAYUNO EXTRA	UNA COMIDA EXTRA	UNA MERIENDA EXTRA	UNA CENA EXTRA.
Desayuno	Extra Tomar de 2 a 5 cápsulas Nopal Aròms Natur durante la comida.	2 tostadas de pan integral con aceite de oliva y mermelada de frutas del bosque sin azúcar con 1 cucharadita de polvo de canela. 1 manzana.	2 tostadas de pan integral con aceite de oliva y mermelada de frutas del bosque sin azúcar con 1 cucharadita de polvo de canela. 1 manzana.	2 yogures desnatados con 1 manzana y 1 pera con 2 cucharadas de salvado o 1 cucharada de lino.
Media mañana	-	Té verde con el zumo de medio limon	Té verde con el zumo de medio limon	Té verde con el zumo de medio limón.
Comida	Puré de verduras DETOX con 1 cucharada de salvado de avena	Extra Tomar de 2 a 5 cápsulas Nopal Aròms Natur durante la comida.	Plato grande de verdura: acelga, espinacas, judía verde. Pollo o pavo a la plancha con champiñones. 1 pieza de fruta.	Espinacas o acelgas salteadas, pechuga de pollo o pavo a la plancha con ensalada de apio
Merienda	1 pieza de fruta	Infusión digestiva	Extra Tomar de 2 a 5 cápsulas Nopal Aròms Natur durante la comida.	Infusión digestiva
Cena	Puré de verduras DETOX Pescado blanco a la plancha con gotitas de limón Infusión digestiva	Puré de verduras DETOX con 1 cucharada de salvado de avena Piña natural o en su jugo Infusión digestiva	Puré de verduras DETOX con 1 cucharada de salvado de avena Piña natural o en su jugo Infusión digestiva	Extra Tomar de 2 a 5 cápsulas Nopal Aròms Natur durante la comida.
Observaciones	Compensa con el resto de comidas del día	Compensar en las siguientes comidas del mismo día	Prepárate en la comida anterior: eliminando los cereales: el pan, la pasta, el arroz y las legumbres y tubérculos como la patata. Compensa en la siguiente comida y la cena.	Compensa en el menú del día después

## CÓMO PREPARAR EL PURÉ DETOX

**Ingredientes:** 1 puerro, 1 cebolla grande, ramillete de apio, 100g de calabaza o 2 zanahorias, ¼ de col y una cucharadita de postre de miso.

**Preparación:** Lavar y cortar las verduras, introducirlas en una cazuela y añadir agua, la cantidad de agua debe sobrepasar 2 dedos por encima de las verduras. Cocer tapado y a fuego medio durante 20 minutos. A pocos minutos de terminar la cocción, añadir una cucharadita de miso previamente diluido con un poco de agua. Una vez las verduras estén blandas tritarlas con ayuda del pasapuré, añadir el caldo sobrante, condimentar con una pizca de jengibre en polvo y una pizca de cúrcuma.

## NOPAL

### ATRAPA-GRASAS

REGALO  
STOP CELULIT  
ACEITE DE MASAJE  
MINITALLA

