

DESAYUNO

-Tortitas de arroz integral con mermelada

-Infusión depurativa

ALMUERZO

-1 cuenco integral cocido

-Infusión depurativa

COMIDA

-1 cuenco de arroz integral cocido

-Yogurt desnatado

-Fruta de agua

MERIENDA

-1 Cuenco de arroz integral cocido

-Infusión depurativa

CENA

-1 Cuenco de arroz integral cocido

-Yogurt desnatado

-Fruta de agua

- INFUSIÓN DEPURATIVA: tila, manzanilla, menta, fumaria
- Arroz integral: Cocido, se puede acompañar con pasas, algas, aceite, especias, sal, verduras de hoja