

- **DESAYUNO:**
  1. Infusión de té verde
  2. Tostada de pan integral
  3. Jamón serrano o atún
- **ALMUERZO:**
  1. Yogurt con una cucharada de germen de trigo y otra de levadura de cerveza
  2. Pieza de fruta
- **COMIDA:** los puntos 1,2 y 3 no son obligatorios todos en una misma comida, se pueden combinar o elegir al gusto
  1. Ensalada: hortaliza de hoja (lechuga, endivia, espinaca, escarola), Algas ( wakame, nori, agar-agar), tomate
  2. Cereal integral cocido (arroz, mijo, amaranto, quinoa)
  3. Porción de carne o pescado a la plancha
  4. Infusión de cola de caballo.
- **MERIENDA:**
  1. Yogurt con una cucharada de germen de trigo y otra de levadura de cerveza
  2. Pieza de fruta
- **CENA:**
  1. Sopa ( hueso blanco, hueso fresco, verdura al gusto)
  2. Verdura cocida
  3. Infusión de rooibos.