

Plan slim

Carlos Aznar

Longevity Labs
EN PRO DE UNA VIDA ALCALINA



semana 1

LUNES

DESAYUNO

Zumo de frutas y verduras con tostada de pan integral con aguacate y tomate
(1 cápsula de fórmula Slim)

MEDIA MAÑANA
Frutos secos

COMIDA

Ensalada de garbanzos con espinacas, tomate rallado y vinagreta
(1 cápsula de fórmula Slim)



TARDE

2 piezas de fruta de temporada con infusión ó agua de limón

CENA

1 sobre de maiSensei diet
(1 cápsula de fórmula Slim)

MARTES

DESAYUNO

Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva acompañado de zumo de frutas
(1 cápsula de fórmula Slim)



MEDIA MAÑANA

Galletas integrales con leche vegetal ó infusión

COMIDA

Ensalada de alubias negras, arroz integral, apio y espinacas
(1 cápsula de fórmula Slim)

TARDE

Yogur desnatado o de soja con frutos rojos

CENA

1 sobre de maiSensei diet
(1 cápsula de fórmula Slim)

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Yogur natural desnatado o de soja con cereales integrales y arándanos, acompañado de zumo de frutas y/o infusión
(1 cápsula de fórmula Slim)

MEDIA MAÑANA

Sándwich de hummus de berenjena con té o infusión

COMIDA

Quinoa cocida con espinacas, pepino, tomate y aceitunas negras
(1 cápsula de fórmula Slim)



TARDE

Smoothie de melón y frambuesas.

CENA

1 sobre de maiSensei diet
(1 cápsula de fórmula Slim)

JUEVES

DESAYUNO

Zumo de frutas y verduras con tostada de pan integral con hummus
(1 cápsula de fórmula Slim)



MEDIA MAÑANA

Cereales integrales con yogur

COMIDA

Arroz integral con brócoli y puerro.
(1 cápsula de fórmula Slim)

TARDE

2 piezas de fruta con infusión

CENA

1 sobre de maiSensei diet
(1 cápsula de fórmula Slim)

VIERNES

DESAYUNO

Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva Zumo de frutas y/o infusión
(1 cápsula de fórmula Slim)

MEDIA MAÑANA

Galletas integrales con una pieza de fruta

COMIDA

Lasaña vegetal con espinacas, puerro, remolacha, berenjena y cebolla. Sustituye las placas de lasaña por tiras de calabacín.
(1 cápsula de fórmula Slim)



TARDE

Cereales integrales con yogur desnatado o vegetal

CENA

1 sobre de maiSensei diet
(1 cápsula de fórmula Slim)

SÁBADO

DESAYUNO

Café, tostada con tomate y aceite y zumo de frutas
(1 cápsula de fórmula Slim)

MEDIA MAÑANA

1-2 piezas de fruta



COMIDA

Hojaldre de salmón, calabacín y puerro.
(1 cápsula de fórmula Slim)

TARDE

Sándwich de pechuga de pavo, lechuga y tomate

CENA

Ensalada de patata, huevo y atún
(1 cápsula de fórmula Slim)

DOMINGO

DESAYUNO

Café, huevos revueltos, pan tostado y una rodaja de melón
(1 cápsula de fórmula Slim)

MEDIA MAÑANA

Tostada de queso fresco, tomate y anchoa

COMIDA

Pollo asado con guarnición de verduras.
(1 cápsula de fórmula Slim)



TARDE

Hojaldre de manzana, miel y canela

CENA

Guisantes con ajo y jamón
(1 cápsula de fórmula Slim)

semana 2

LUNES

DESAYUNO

Zumo de frutas y verduras con tostada de pan integral con aguacate y tomate
(1 cápsula de fórmula Slim)



MEDIA MAÑANA

Cereales integrales con yogur desnatado o vegetal

COMIDA

Ensalada de lentejas, canónigos, tomate, aceitunas, rúcula y albahaca
(1 cápsula de fórmula Slim)

TARDE

Dos rodajas de sandía y frutos secos

CENA

1 sobre de maiSensei diet
(1 cápsula de fórmula Slim)

MARTES

DESAYUNO

Yogur natural desnatado o de soja con cereales integrales y arándanos, acompañado de zumo de frutas y/o infusión
(1 cápsula de fórmula Slim)

MEDIA MAÑANA

Arándanos, frambuesas y almendras



COMIDA

Ensalada de rúcula, aguacate, queso fresco, tomate y pepino
(1 cápsula de fórmula Slim)

TARDE

Melón con jamón

CENA

1 sobre de maiSensei diet
(1 cápsula de fórmula Slim)

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva acompañado de zumo de frutas
(1 cápsula de fórmula Slim)

MEDIA MAÑANA

Una rodaja de melón

COMIDA

Ensalada de arroz con tomate, cebolla, pepinillo y atún
(1 cápsula de fórmula Slim)

TARDE

Dos rodajas de sandía



CENA

1 sobre de maiSensei diet
(1 cápsula de fórmula Slim)

JUEVES

DESAYUNO

Zumo de frutas y verduras con tostada de pan integral con aguacate y tomate
(1 cápsula de fórmula Slim)



MEDIA MAÑANA

Almendras y anacardos

COMIDA

Ensalada quinoa, aguacate, tomate cherry, zanahoria y pepino
(1 cápsula de fórmula Slim)

TARDE

3 piezas de fruta de temporada

CENA

1 sobre de maiSensei diet
(1 cápsula de fórmula Slim)

VIERNES

DESAYUNO

Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva acompañado de zumo de frutas
(1 cápsula de fórmula Slim)

MEDIA MAÑANA

Galletas integrales con frutos rojos

COMIDA

Ensalada griega (tomate, pepino, queso feta, aceitunas negras, cebolla morada, orégano y vinagreta)
(1 cápsula de fórmula Slim)



TARDE

Cereales integrales con yogur desnatado o vegetal

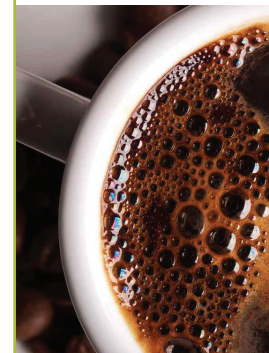
CENA

1 sobre de maiSensei diet
(1 cápsula de fórmula Slim)

SÁBADO

DESAYUNO

Café, tostada con tomate y aceite y zumo de frutas
(1 cápsula de fórmula Slim)



MEDIA MAÑANA

Tostada de mostaza, pepino y salmón ahumado

COMIDA

Tortilla de patatas con ensalada
(1 cápsula de fórmula Slim)

TARDE

Croissant con jamón, queso de cabra y rúcula

CENA

Lacón a la gallega
(1 cápsula de fórmula Slim)

DOMINGO

DESAYUNO

Café con tostada de mantequilla y mermelada
(1 cápsula de fórmula Slim)

MEDIA MAÑANA

Dos piezas de fruta

COMIDA

Paella de marisco
(1 cápsula de fórmula Slim)

TARDE

Sándwich vegetal

CENA

Ensalada campera, patata cocida, tomate, pepino y atún
(1 cápsula de fórmula Slim)





longevitylabs.com