

PLAN **b**  
GREEN

L

M

X

J

V

Desayuno

Batido Vegetal  
**Sustitutive**

Batido Vegetal  
**Sustitutive**

Batido Vegetal  
**Sustitutive**

Batido Vegetal  
**Sustitutive**

Batido Vegetal  
**Sustitutive**

1/2 Mañana

Barrita Vegetal  
**Sustitutive**

Barrita Vegetal  
**Sustitutive**

Barrita Vegetal  
**Sustitutive**

Barrita Vegetal  
**Sustitutive**

Barrita Vegetal  
**Sustitutive**

Comida

Verduras a la plancha  
  
Arroz integral con  
Setas y Seitán  
  
Infusión

Ensalada de Tomate  
y Palmitos  
  
Tortilla de Espinacas  
  
Mandarinas  
  
Infusión

Bol de Espinacas frescas  
con Quinoa, Hortalizas  
y Taquitos de Tofu  
(o Queso fresco)  
  
Infusión

Menestra de Verduras  
  
Burguer Vegetal  
  
Infusión

Cus-Cus integral  
con Verduras  
  
Merluza a la plancha  
  
Infusión

Merienda

Naranja

Yogur desnatado  
+ 2 Galletas integrales

Manzana

Mandarinas

Postre de Soja  
+ 2 Galletas integrales

Cena

Crema de Avena  
**Sustitutive**

Crema de Avena  
**Sustitutive**

Crema de Avena  
**Sustitutive**

Crema de Avena  
**Sustitutive**

Crema de Avena  
**Sustitutive**

Plus de  
eficacia

Detox Ultra