

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

Todos los productos **biManán** incluidos en la dieta son intercambiables entre sí.
Por ejemplo, si prefieres desayunar **2 Barritas sustitutivas** o **1 Natilla sustitutiva** y cenar un **1 Batido**, puedes hacerlo.
También puedes invertir el orden de las comidas diarias siempre y cuando cumplas la fórmula.
Lo importante es que 2 de las 3 comidas principales se reemplacen por sustitutivos de comida
(A escoger entre desayuno, comida y cena).