

PLAN **b** SLIM

L

M

X

J

V

Desayuno

Batido **Sustitutive**

Batido **Sustitutive**

Batido **Sustitutive**

Batido **Sustitutive**

Batido **Sustitutive**

1/2 Mañana

Manzana

1 Tostada
+ Fiambre de Pavo

Yogur desnatado
+ 1 Galleta integral

1 Tostada
+ Queso fresco

1 Tostada
+ Fiambre de Pavo

Comida

Crema de Calabacín
con Quesito

Filete de Pollo
con Pimientos asados

1 Mandarina

Infusión

Ensalada de Tomate

Dorada al horno
con Verduras

Infusión

Pasta integral con
Champiñones, Almejas,
Manzana y Salsa de Soja

Infusión

Cogollos con
Pimientos Morrón

Hamburguesa con
Cebolla salteada

1 Naranja

Infusión

Menú de Fruta:
5 Piezas de Fruta
fresca + 1 Yogur
desnatado

Infusión

Merienda

Barrita **Komplett**

Barrita **Komplett**

Barrita **Komplett**

Barrita **Komplett**

Barrita **Komplett**

Cena

Natilla **Sustitutive**

Natilla **Sustitutive**

Natilla **Sustitutive**

Natilla **Sustitutive**

Natilla **Sustitutive**

Plus de eficacia

Quema Grasas Ultra

Todos los productos **biManán** incluidos en la dieta son intercambiables entre sí.
Por ejemplo, si prefieres desayunar **2 Barritas sustitutivas** o **1 Natilla sustitutive** y cenar **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).