

	Desayuno	Media mañana	Comida	Media tarde	Cena
LUNES	1 ampolla de <b>Elixir del Sueco</b> en ayunas. Lácteo + dos rebanadas de pan integral con aceite oliva virgen extra.	Naranja o pomelo + <b>Infusión depurativa</b>	1 ración de <b>Puré depurativo</b> Ensalada de alcachofas con trozos de jamón serrano y ajo; aliñada con aceite, vinagre de manzana, cominos, pimienta y sal + Una pieza de fruta.	Un biscote integral con jamón serrano magro + una infusión + yogurt	Alcachofas hervidas con un revuelto de setas. + Una pieza de fruta.
MARTES	1 ampolla de <b>Elixir del Sueco</b> en ayunas. Lácteo + dos puñados de copos de avena.	Naranja o pomelo + <b>Infusión depurativa</b>	1 ración de <b>Puré depurativo</b> Arroz integral con champiñones y brócoli + Una manzana.	Un biscote integral con hummus tradicional + una infusión + yogurt	Revuelto de setas + Una pieza de fruta.
MIÉRCOLES	1 ampolla de <b>Elixir del Sueco</b> en ayunas. Lácteo + dos rebanadas de pan integral con aceite oliva virgen extra.	Naranja o pomelo + <b>Infusión depurativa</b>	1 ración de <b>Puré depurativo</b> Ensalada mixta + filete de merluza a la plancha + Yogurt.	Un biscote de pan integral con aceite de oliva virgen extra y tomate + una infusión + yogurt	Ensalada de espárragos, huevo cocido, bonito y cebolleta + infusión
JUEVES	1 ampolla de <b>Elixir del Sueco</b> en ayunas. Lácteo + dos rebanadas de pan integral con aguacate.	Naranja o pomelo + <b>Infusión depurativa</b>	1 ración de <b>Puré depurativo</b> Piña natural a la plancha + pechuga de pollo a la plancha + pimientos rojos + Infusión.	Yogurt + una infusión + una pieza de fruta	Menestra de verduras (alcachofa, pimiento, champiñones, espárragos, berenjena, calabacín y tomate) + piña natural + infusión
VIERNES	1 ampolla de <b>Elixir del Sueco</b> en ayunas. Dos rebanadas de pan integral con queso fresco.	Naranja o pomelo + <b>Infusión depurativa</b>	1 ración de <b>Puré depurativo</b> Salteado de verduras (incluida alcachofa) + filete de salmón a la plancha + yogurt. Infusión.	1 puñado de frutos secos naturales (sin sal y sin tostar) + una infusión + una pieza de fruta.	Ensalada de varias lechugas con pepino, tomate y eneldo con un trozo de queso + infusión
SÁBADO	1 ampolla de <b>Elixir del Sueco</b> en ayunas. Lácteo + dos rebanadas de pan integral con jamón serrano magro, aceite y tomate.	Naranja o pomelo + <b>Infusión depurativa</b>	1 ración de <b>Puré depurativo</b> Legumbres con verdura + Una pieza de fruta.	Un biscote de pan integral con hummus de berenjena + una infusión + una pieza de fruta.	Verduras a elegir a la plancha y merluza al vapor + yogurt + infusión
DOMINGO	1 ampolla de <b>Elixir del Sueco</b> en ayunas. Lácteo + galletas de avena y plátano.	Naranja o pomelo + <b>Infusión depurativa</b>	1 ración de <b>Puré depurativo</b> Alcachofas con salsa de tomate + una pechuga de pollo a la plancha + yogurt. Infusión.	Yogurt + una infusión + una pieza de fruta	Menestra de verduras (alcachofa, pimiento, champiñones, espárragos, berenjena, calabacín y tomate) + infusión