

TU PLAN ALIMENTARIO CLEAN EATING DE FOODSPRING

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
DESAYUNO	Bol de smoothie con frambuesas y plátano	Tortitas proteicas	Tosta de aguacate	Porridge con fruta fresca
SNACK	Un puñado de frutos secos y bayas	Batido de vainilla y frambuesa	Bolitas proteicas	Verduras crudas a tu elección (zanahoria, pepino, rábano) con salsa casera
COMIDA	Patatas asadas con quark y filetes de arenque	Tortilla con queso feta y tomate y pan proteico	Espaguetis de calabacín con champiñones	Rollitos de espinaca con relleno de quinoa y champiñones
SNACK	Zoats proteicos	Rodajas de manzana con crema de cacahuete	Zumo de naranja natural + paleo bar	Bebida de naranja y zanahoria
CENA	Ensalada de lombarda, zanahoria y manzana + pan proteico con queso cottage	Rollitos de primavera	Ensalada de canónigos con batata salteada	Bagel integral con salmón

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Bol de smoothie con coco y frambuesa	Huevos revueltos con pan integral de centeno	Porridge con frutas
SNACK	Crunchy Fruits	Galletitas proteicas	Smoothie verde
COMIDA	Salteado de verduras asiático	Pollo al curry con coliflor y bayas de Goji	Puré de remolacha (con pan proteico)
SNACK	Plátano	Paleo bar	Verduras crudas
CENA	Ensalada mixta con naranja y nueces	Ensalada de quinoa, espinacas, mango y aguacate	Pan proteico con queso cottage o queso para untar

¿Quieres bajar de peso de forma saludable? ¡Con foodspring es posible! Queremos distanciarnos de las dietas relámpago. Nuestro objetivo: tonificar tu figura de forma duradera sin promesas vacías y mejorar tu rendimiento diario. Nuestros productos de alta calidad te ayudarán a alcanzar tus objetivos más rápidamente.

DESCUBRE NUESTROS PRODUCTOS
PARA LA PÉRDIDA DE PESO