

PLAN NUTRICIONAL PARA **BAJAR 3 KILOS DE PESO EN 14 DIAS**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Avena Crudivvegana Té Verde o Café	Jugo Detox Pancake de Avena Té Verde o Café	Pancake de Avena Té Verde o Café	Avena Crudivvegana Té Verde o Café	Jugo Detox Pancake de Avena Té Verde o Café	Libre (*)	Libre (*)
ALMUERZO	Plátano 1 BioPro Fit (*)	Manzana verde 1 BioPro Fit (*)	Kefir + Miel 1 BioPro Fit (*)	Fresas 1 BioPro Fit (*) Fit	Manzana verde 1 BioPro Fit (*)	Fresas 1 BioPro Fit (*)	Platano 1 BioPro Fit (*)
COMIDA	Ensalada Albóndigas Arroz integral Porción de Brownie TeNo Carb (*)	Ensalada Lasaña Porción de Helado TeNo Carb (*)	Ensalada Salteado de Pollo con Brocoli Porción de Brownie TeNo Carb (*)	Ensalada Tortilla de Espinaca Galletas Chocochip TeNo Carb (*)	Ensalada Lentejas Arroz integral Cheescake TeNo Carb (*)	Ensalada Libre TeNo Carb (*)	Ensalada Libre (*)
MERIENDA	Jugo Detox	Jugo Detox	Jugo Detox	Jugo Detox	Jugo Detox	Jugo Detox	Jugo Detox
CENA	Sopa Revuelto de Brócoli Fruta Termo Té (*)	Sopa Brócoli + 1 huevo duro + papas al horno + Mayonesa de Zanahoria Ayuno nocturno	Sopa Pollo a la plancha + Arroz Integral + Brócoli Termo Té (*)	Sopa Termo Té (*) Ayuno nocturno	Sopa Hamburguesa de lenteja y patata con Pan Fitness Termo Té (*)	Termo Té (*)	Sopa Termo Té (*) Ayuno nocturno

(*) Son productos naturales que puedes encontrarlos en [Productos para Bajar de Peso FuXion](#)

- (1) Antes de empezar este plan nutricional debes tomar 1 sobre de [RGX1](#) en ½ taza de agua caliente para descongestionar el colon
- (2) Debes sustituir el azúcar por estevia, la sal procesada por sal de mar, el alcohol por agua
- (3) Toma 3 litros de agua al día
- (4) Si te quedas con hambre, come más de lo mismo. NO COMAS otras cosas
- (5) Elimina cualquier cosa que tenga azúcar como chocolates, gaseosas, postres, bebidas energéticas
- (6) Camina 3-4 veces por semana, durante 20 minutos al día a un 75% de tu capacidad de crucero
- (7) Todas las recetas están en nuestra [guía para bajar de peso](#). No te olvides de compartirla con tus amigos en las redes sociales