

PLAN VERANO 2024

FASE 1 - ANTINFLAMATORIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

COMIDA

<ul style="list-style-type: none"> • Salmorejo saludable (RECETA NH) • Pollo salteado con piña <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<p>CHOQUE</p> <p>Brócoli - Salmón</p> 	<p>Elegir una opción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quinoa con aguacate y gambas • Ensalada de judías blancas, tomate, cebolla, pimiento rojo y atún. <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puerros al horno salpimentados • Pavo asado con limón y romero <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<p>CHOQUE</p> <p>Crema fría de espárragos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de rúcula, rabanitos y frambuesas • Muslitos de pollo encebollados <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa fría de melón, yogur y menta (RECETA NH) • Boquerones al horno <p>Infusión Té verde / Detox</p>
---	--	---	--	--	---	---

CENA

<ul style="list-style-type: none"> • Salteado de espárrago verde, cebolla y tomates cherry • Lenguado a la plancha <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<p>CHOQUE</p> <p>Brócoli - Salmón</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Champiñones al ajillo • Merluza al pimentón <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate, mozarella fresca, calabaza y orégano. <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<p>CHOQUE</p> <p>Crema fría de espárragos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de huevo, espinacas y ajos tiernos <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pimientos asados • Sepia a la plancha <p>Infusión Té verde / Detox</p>
---	--	---	--	--	--	---

DESAYUNOS

Café con leche, infusión, APINAT CACAO o APINAT CAFÉ y a elegir entre:

- 2 biscottes FIBROKI con 1/4 aguacate, tomate rallado
- Yogur natural o kéfir con 2 c.s REDUNAT FIBRA + fruta
- 2 biscottes FIBROKI con queso fresco + arándanos + nueces picadas

MEDIAS MAÑANAS

Elegir entre

- Fruta + queso fresco
- Yogur o kéfir + fruta

MERIENDAS

- Yogur + 2 c.s REDUNAT FIBRA

COMPLEMENTOS RECOMENDADOS



VIVAT DIGEST



SLIMBEL CELLULIT DRENANAT CÁPSULAS



REDUNAT FIBRA



Infusiones:
TÉ VERDE INSTANT
INFUNAT DETOX

NOTAS



AOVE:
2 c.s de aceite de oliva (repartir 1 c.s en la comida y 1 c.s en la cena).
c.s : cucharada sopera



Beber:
1.5-2 litros de agua al día.



Proteínas:
Cantidades recomendadas 100-150 g de pollo o pavo/ 200 g de pescado blanco / 100 g de queso blanco/ 3-4 lonchas de pavo.

RECOMENDACIÓN NATURHOUSE!



SLIMBEL REDUCTOR

- Aplicar la crema por la noche con movimientos circulares en la zona a tratar, principalmente en zona de cintura, vientre y cadera.
- Acción lipolítica durante la noche que favorece la eliminación de grasa.
- Reafirma la piel y ayuda a la reducción de celulitis.

PLAN VERANO 2024

FASE 1 - ANTINFLAMATORIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

COMIDA

<ul style="list-style-type: none"> • Parrillada verduras • Dorada al horno <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<p>CHOQUE Melocotón</p> 	<p>Elegir una opción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de garbanzos, bacalao y grosellas (RECETA NH) • Ensalada de quinoa, remolacha, manzana y rúcula <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gazpacho • Salteado de pavo con pimiento rojo y cebolla <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<p>CHOQUE Crema fría de espárragos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tallarines de calabacín salteados con ajo • Salmón en papillot con eneldo <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coliflor rehogada • Pollo al curry <p>Infusión Té verde / Detox</p>
---	--	--	---	---	---	--

CENA

<ul style="list-style-type: none"> • Alcachofas con jamón y huevo <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<p>CHOQUE Melocotón</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Lubina asada al horno sobre rodajas de calabacín y cebolla <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Torti-pizza. 2 huevos para la base, cuajar sartén. Cubrir la base con tomate, rúcula, pavo, mozzarella fresca y orégano <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<p>CHOQUE Crema fría de espárragos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de canónigos, melón y jamón <p>Infusión Té verde / Detox</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras salteadas • Pulpo a la vinagreta <p>Infusión Té verde / Detox</p>
---	--	---	--	---	---	---

DESAYUNOS

Café con leche, infusión, APINAT CACAO o APINAT CAFÉ y a elegir entre:

- 2 biscottes FIBROKI con 1/4 aguacate, tomate rallado
- Yogur natural o kéfir con 2 c.s REDUNAT FIBRA + fruta
- 2 biscottes FIBROKI con queso fresco + arándanos + nueces picadas

MEDIAS MAÑANAS

Elegir entre

- Fruta + queso fresco
- Yogur o kéfir + fruta

MERIENDAS

- Yogur + 2 c.s REDUNAT FIBRA

COMPLEMENTOS RECOMENDADOS



VIVAT DIGEST



SLIMBEL CELLULIT DRENANAT CÁPSULAS



REDUNAT FIBRA



TÉ VERDE INSTANT INFUNAT DETOX

NOTAS



AOVE:
2 c.s de aceite de oliva (repartir 1 c.s en la comida y 1 c.s en la cena).
c.s : cucharada sopera



Beber:
1.5-2 litros de agua al día.



Proteínas:
Cantidades recomendadas 100-150 g de pollo o pavo/ 200 g de pescado blanco / 100 g de queso blanco/ 3-4 lonchas de pavo.

RECOMENDACIÓN NATURHOUSE!



SLIMBEL REDUCTOR

- Aplicar la crema por la noche con movimientos circulares en la zona a tratar, principalmente en zona de cintura, vientre y cadera.
- Acción lipolítica durante la noche que favorece la eliminación de grasa.
- Reafirma la piel y ayuda a la reducción de celulitis.

PLAN VERANO 2024

FASE 2 - PLAN ESPECÍFICO /EQUILIBRA Y REDUCE

COMIDAS

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
<p>6 DÍAS / SEMANA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdura cruda (ensalada, gazpacho, crema fría...) • Verdura cocida (plancha, horno, parrilla, vapor, hervida, en puré, airfryer...) <p>1 DÍA/SEMANA: legumbres o quinoa</p>	<p>2 DÍAS/SEMANA: Pescado blanco</p> <p>2 DÍAS/SEMANA: Pescado azul</p> <p>2 DÍAS/SEMANA: Pollo, pavo sin piel o conejo</p> <p>1 DÍAS/SEMANA: Ternera/ cerdo (partes magras)</p>	<p>Yogur + 2 c.s REDUNAT FIBRA + Infusión</p>

CENAS

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
<p>7 DÍAS / SEMANA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plato de verdura cruda o cocida o sopa. • Ensaladas, cremas frías, verdura plancha, horno, parrilla, vapor... 	<p>2 DÍAS/SEMANA: Pescado blanco</p> <p>2 DÍAS/SEMANA: Sepia, calamar, langostinos, gambas, pulpo o mejillones.</p> <p>2 DÍAS/SEMANA: Huevos</p> <p>1 DÍAS/SEMANA: Pollo o pavo</p>	<p>Yogur + 2 c.s REDUNAT FIBRA + Infusión</p>

DESAYUNOS	MEDIAS MAÑANAS	MERIENDAS
<p>• 1 taza de leche con café o infusión 4-6 galletas FIBROKI o 2 biscottes FIBROKI con jamón de pavo o mermelada</p>	<p>• 1 pieza de fruta</p>	<p>• 1 pieza de fruta</p>

		<p>HELADO DE SLIMBEL NATILLAS</p> <p>Preparar un sobre de SLIMBEL NATILLAS con leche desnatada y, una vez listas, colocar en moldes de helado para congelador.</p>		<p>POLOS DE HIELO ANTIOXIDANTE</p> <p>Nuestro PEIPAKOA ANTIOX contiene vitamina C, semilla de uva y té verde. Es una combinación perfecta que consigue un efecto diurético, antioxidante y nos ayuda a mejorar la circulación.</p> <p>Si te apetece un polo tan solo rellena los recipientes con el PEIPAKOA ANTIOX.</p> <p>Se congela y en unas horas podrás disfrutar de un delicioso helado de hielo.</p>		<p>REFRESCO DE TÉ VERDE CÚRCUMA Y JENGIBRE</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 litro de agua • 1 c.c de cúrcuma en polvo • 1 c.c de jengibre fresco rallado • Zumo de 1/2 limón • 2 1/2 c.c Té verde instant <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes en una botella de vidrio. 2. Dejar reposar en la nevera o a temperatura ambiente. 3. Colar la mezcla antes de beber. 4. Tomar durante el día.
		<p>GRANIZADO DE APINAT CACAO</p> <p>Diluir el sobre de APINAT CACAO en un vaso de leche. Seguidamente picar hielo en una batidora y añadir la mezcla.</p>				

CHOQUE BRÓCOLI Y SALMÓN

DESAYUNO

- INFUSIÓN Té verde instant / café con leche
- Yogur o kéfir + cereales FIBROKI CLA + 2 ciruelas

MEDIA MAÑANA

- Dados de piña natural + queso fresco

COMIDA

PRIMER PLATO

- Brócoli al curry

SEGUNDO PLATO

- Salmón a la plancha

POSTRE

- Infusión:
- Té verde INSTANT
 - INFUNAT Detox

MERIENDA

- Yogur o kéfir + piña + REDUNAT FIBRA

CENA

PLATO ÚNICO

- Tortilla rellena de salteado de espárrago verde, brócoli y tomates cherry

POSTRE

- Infusión:
- Té verde INSTANT
 - INFUNAT Detox

PROPIEDADES BRÓCOLI

Bajo en calorías

88% agua

Rico en fibra



Rico en Ácido Fólico

Fuente de potasio

Rico en vitamina C y K

Pruébame en: tortilla, revueltos, ensaladas, cocido, al vapor...

CHOQUE MELOCOTÓN

DESAYUNO

- INFUSIÓN Té verde instant / café con leche
- 2 Biscottes FIBROKI con queso fresco, 1/2 melocotón en gajos

MEDIA MAÑANA

- Yogur o kéfir + 1/2 melocotón en dados + REDUNAT FIBRA

COMIDA

PRIMER PLATO

- Escalivada (berenjena, tomate, cebolla, pimiento y ajo)

SEGUNDO PLATO

- Pollo al limón

POSTRE

- Infusión:
- Té verde INSTANT
 - INFUNAT Detox

MERIENDA

- Yogur o kéfir + 1/2 melocotón + REDUNAT FIBRA

CENA

PLATO ÚNICO

- Ensalada de 1/2 melocotón, rúcula, pepino, cebolla, queso fresco y nueces picadas

POSTRE

- Infusión:
- Té verde INSTANT
 - INFUNAT Detox

PROPIEDADES MELOCOTÓN

Bajo en calorías

89% agua

Rico en fibra



Rico en vit A, B1, B2, B6, C y E

Rico en minerales fósforo, hierro, potasio, magnesio, yodo y antioxidantes

Pruébame en: crudo, ensaladas, smoothies ...

CHOQUE CREMA FRÍA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS

DESAYUNO

- INFUSIÓN Té verde instant / café con leche
- 2 Biscottes FIBROKI con aguacate y jamón

MEDIA MAÑANA

- Yogur o kéfir con arándanos o frambuesas + nueces picadas y canela molida

COMIDA

PRIMER PLATO

- Crema de espárragos blancos

SEGUNDO PLATO

- Calamares encebollados

POSTRE

- Infusión:
- Té verde INSTANT
 - INFUNAT Detox

MERIENDA

- Yogur o kéfir con arándanos o frambuesas, canela + REDUNAT FIBRA

CENA

PRIMER PLATO

- Crema de espárragos blancos

SEGUNDO PLATO

- Gambas a la plancha con limón

POSTRE

- Infusión:
- Té verde INSTANT
 - INFUNAT Detox

PROPIEDADES ESPÁRRAGOS

Bajo en calorías

Rico en fibra

90% agua



Rico en vitamina C

Fuente minerales como potasio, fósforo, magnesio y calcio

Fuente de Ácido fólico

Pruébame en: revueltos, salteados, cremas, plancha, horno, airfryer, al vapor...

IDEAS DE ENSALADAS DE LEGUMBRES PARA EL VERANO (2 personas)

ENSALADA DE GARBANZOS TURCA



INGREDIENTES

- 100g garbanzos cocidos
- 1 pepino mediano
- 1 diente de ajo
- Rúcula
- 1 yogur natural desnatado
- 8 tomates cherry
- AOVE
- Comino y pimentón en polvo
- Limón
- Sal
- Perejil fresco

PREPARACIÓN:

1. Escurrimos los garbanzos y los ponemos en un bol grande.
2. Pelamos el pepino y lo cortamos a daditos, y los cherries en mitades. Los mezclamos con los garbanzos.
3. Hacemos la salsa batiendo el yogur, 1 c.s aceite, 1 c.s limón exprimido, comino, pimentón y una pizca de sal.
4. Picamos el perejil y lo añadimos junto con la rúcula al bol.
5. Aderezamos con la salsa de yogur, mezclamos bien todo y servimos.

SALPICÓN DE MARISCO Y JUDÍAS O EMPEDRAT



INGREDIENTES:

- 180g judías blancas escurridas
- 100g bacalao desalado desmigado
- 2 huevos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 cebolleta
- 4 olivas negras
- AOVE
- Sal
- Vinagre de Jerez
- Perejil fresco

PREPARACIÓN:

1. Cocemos los huevos en agua hirviendo 10 minutos, enfriamos y pelamos.
2. Pelamos la cebolla, limpiamos los pimientos, y troceamos todo a daditos.
3. Cortamos el tomate a gajos, las olivas y los huevos a rodajas.
4. Mezclamos las hortalizas, alúbias, huevo, olivas y bacalao
5. Aderezamos con una vinagreta de 2 c.s AOVE, 1 c.s vinagre, sal, y perejil picado, y servimos.

ENSALADA DE LENTEJAS, FRESAS Y ESPÁRRAGOS VERDES



INGREDIENTES:

- 180g lentejas pardinas
- Espinaca baby
- 10 cherries
- 4 fresas
- 2 quesos Burgos 0%
- 4 espárragos verdes finos
- Semillas de sésamo
- AOVE
- Vinagre de manzana
- 1/2 lima exprimida
- Sal
- Cilantro

PREPARACIÓN:

1. Escurrimos las lentejas y las ponemos en un bol grande.
2. Cortamos los espárragos y los doramos a la plancha.
3. Troceamos los cherries, el queso Burgos y las fresas.
4. Mezclamos todo con las lentejas, espinaca baby, espárragos y 1c.s de sésamo
5. Aderezamos con una vinagreta de 2c.s AOVE, 1c.s vinagre, 1/2 lima exprimida y cilantro picado, y servimos fresco.

TACOS MEXICANOS DE LECHUGA CON FRIJOLES



INGREDIENTES:

- 1 cogollo
- 1/2 cebolla roja
- 1/2 aguacate
- 100g pimiento rojo asado o piquillo
- 180g frijoles cocidos
- Cilantro
- 1 tomate de ensalada
- 1 pechuga de pollo
- AOVE
- Tabasco al gusto
- 1/2 lima exprimida

PREPARACIÓN:

1. Cocinamos la pechuga de pollo al horno, vapor o plancha, y desmenuzamos con las manos o con picadora.
2. Cortamos a dados la pulpa del tomate, los pimientos y el aguacate, y lo mezclamos en un bol.
3. Añadimos los frijoles, el pollo desmenuzado y el cilantro picado.
4. Aderezamos con aceite, sal, lima exprimida y tabasco al gusto.
5. Rellenamos 2 hojas del cogollo por persona con el relleno, y decoramos con cebolla en juliana y cilantro

ENSALADA VERDE DE GUI SANTES Y MENTA



INGREDIENTES:

- 200g guisantes congelados
- 200g champiñones portobello
- 50g taquitos de jamón serrano
- Menta fresca
- Rúcula
- Pimienta negra
- AOVE
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Hierva los guisantes de 5 a 7 minutos, sin echar sal. Cuélalos y reserva.
2. Corta los champiñones a cuartos y dóralos en la sartén con un poco de aceite. Añade los guisantes y saltéalo todo junto.
3. Añade los taquitos de jamón y la menta fresca picada y mezcla bien.
4. Deja que se atempere y corrige de sal. Decora con la rúcula y sirve.



IDEAS DE CREMAS FRÍAS PARA EL VERANO (2 personas)



SOPA FRÍA DE MELÓN, YOGUR Y MENTA



INGREDIENTES:

- 1 pepino mediano
- 1 Yogur desnatado natural
- 1/2 melón piel de sapo
- Menta fresca
- Pimienta negra
- Taquitos de jamón serrano (opcional)
- AOVE
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pelamos y troceamos el pepino y el melón.
2. Trituramos el pepino, melón, yogur, y 4-5 hojas de menta fresca hasta obtener una textura lisa.
3. Añadimos 15ml de aceite, un poco de sal y pimienta negra al gusto.
4. Dejamos enfriar en la nevera.
5. Servimos muy frío, con menta picada y taquitos de jamón serrano opcional.

CREMA FRÍA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS



INGREDIENTES:

- 1 bote de espárragos blancos en conserva
- 2 huevos duros
- AOVE
- 100-200 ml de agua
- Ajo
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cocer los huevos aprox 10 minutos en agua.
2. En un vaso de batidora meter los espárragos enteros con 100 ml de agua, los huevos cocidos, chorrito de aceite, ajo y sal. Triturar.
3. Reservar resto de agua para ir añadiéndolo según la textura deseada.
4. Servir fresquito con perejil picado por encima.

SALMOREJO SALUDABLE



INGREDIENTES:

- 5-6 tomates de pera
- 1 huevo cocido
- 1 diente de ajo
- 1/2 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pelamos y troceamos los tomates.
2. Añadimos todos los ingredientes en un bol y trituramos bien
3. Puedes servirlo con toppings de jamón serrano, huevo cocido picado o trocitos de crudités.

GAZPACHO VERDE



INGREDIENTES:

- 1 pepino mediano
- 1 manzana ácida Granny Smith
- 1 tomate verde
- 100g espinaca baby
- 1 diente de ajo
- 1 aguacate mediano
- 1 cebolleta
- Vinagre de manzana
- Rúcula y cherries
- Pimienta negra
- AOVE
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pelamos la manzana, pepino, ajo, cebolleta y aguacate.
2. Trituramos el pepino, manzana, aguacate, tomate, ajo, espinaca baby hasta conseguir una textura lisa.
3. Corregimos de sal y pimienta.
4. Reservamos en la nevera para que enfríe.
5. Servimos bien frío y decoramos con rúcula y cherries cortados a cuartos.

SOPA FRÍA DE REMOLACHA Y QUESO



INGREDIENTES:

- 1 remolacha cocida
- 4 tomates maduros
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio
- 2 rabanitos
- 125g queso batido 0%
- 1/2 limón exprimido
- Vinagre de Jerez
- Queso Cottage
- Pimienta negra
- AOVE
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Troceamos la remolacha, tomate y apio.
2. En la batidora trituramos las verduras, el ajo, el queso batido 0%, limón exprimido, 1 cucharada sopera de aceite y otra de vinagre.
3. Corregimos de sal y pimienta.
4. Reservamos en la nevera para que enfríe.
5. Servimos con rabanitos cortados en láminas y 1 cucharada de queso Cottage, por encima que se enganchen y queden bien cubiertas.