

Dieta 7 días **BELLSILUET**



Encuentra tus productos
en tu herbolario o tienda
de dietética más cercanos.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Tomar un vial de BELLSILUET - Fórmula de día						
DESAYUNO	- Un café o té con leche desnatada sin azúcar 2 huevos revueltos con champiñones y cebollino 1 rebanada de pan integral	Gacha de avena cocida en agua o leche, una cucharada de mantequilla (crema) de cacahuete y rodajas de plátano	- Un café o té con leche desnatada sin azúcar - Sándwiches de pan integral (2 rebanadas) con quesón (o pasta de verduras (vegetal)), pepino y cebollino	- Un café o té con leche desnatada sin azúcar 2 huevos duros con aguacate 1 rebanada de pan integral	Smoothie con yogur natural, plátano, espinacas, semillas de chía y una cucharada de mantequilla de cacahuete	- Un café o té con leche desnatada sin azúcar - Tortilla con 2 huevos, tomates y hierbas	Gachas de avena (50 g), plátano, nueces y canela
MEDIA MAÑANA	- Fruta de su elección: p. ej. manzana, plátano, kiwi, piña 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o un puñado de nueces	- Yogur natural (150 g) con un puñado de almendras - fruta p.ej. plátano	Un puñado de avellanas y frutos secos (p. ej. albaricque)	Yogur natural o yogur de almendras(150 g) con trozos de fruta, p.ej. piña	Un puñado de frutos secos (por ejemplo, ciruelas) y nueces.	1 fruta p. ej. manzana, pera y 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete	Yogur natural o yogur de almendras(150 g) con una cucharada de miel y semillas de chía
COMIDA	- Pechuga de pollo cocida (150 g) - Patatas al horno (100 g) con hierbas - Ensalada mixta con tomates cherry, pepino y aderezo de yogur natural	- Pescado al horno (p. ej. salmón, bacalao) con eneldo y limón (150 g) - Granos de mijo (100 g) - Ensalada de chucrut	- Chuleta de pavo (150 g) frito en una sartén de teflón - Granos de trigo sarraceno (100 g) con cebolla y pimiento guisados - Ensalada de rúcula, tomates y aceite de oliva	- Salmón a la plancha (150 g) con eneldo - Quinoa (100 g) - Verduras al vapor (zanahorias, brócoli, coliflor)	- Carne de pavo cocida (150 g) - Puré de coliflor (100 g) - Ensalada de col lombarda, zanahoria y manzana	- Filete de bacalao (150 g), horneado al horno con limón y eneldo - Bulgur (100 g) - Ensalada mixta con aceite de oliva y vinagre balsámico	- Pechuga de pollo a la plancha (150 g) - Patatas al horno (100 g) - Ensalada de zanahoria, apio y manzana
MERENDA	Yogur natural o yogur de almendras (150 g) con una cucharada de miel y semillas de girasol	1 zanahoria, 1 pepino – cortado en palitos	Fruta de su elección: p. ej. manzana, plátano, kiwi, piña	1 manzana y un puñado de semillas: semillas calabaza o nueces	Yogur natural o yogur de almendras(150 g) con una cucharada de miel y semillas de girasol	Fruta de su elección: p. ej. manzana, plátano, kiwi, piña	Un puñado de nueces y 1 kiwi
	Tomar un vial de BELLSILUET - Fórmula de noche						
CENA	Calabacines o pimientos a la plancha con arroz basmati (100 g) y salsa tzatziki	Ensalada de atún (en su salsa), huevo duro, pepino, tomate y aceite de oliva.	Tofu (100 g) frito en sartén con verduras (calabacín, pimiento, cebolla)	Crema de tomate con albahaca y una cucharada de yogur natural	Ensalada con huevo, tomate o pepino, cebolla, rúcula y aceite de oliva	Ensalada de pechuga de pollo a la plancha, aguacate, tomate, cebolla y aceite de oliva	Crema de calabaza con una cucharada de yogur natural

Pack 7 días

BELLSILUET



PÉRDIDA DE PESO

Con **BELLSILUET**, producto que destaca por su multifuncionalidad, abordamos la retención de líquidos y la acción lipolítica.

Este paquete ha sido cuidadosamente diseñado para apoyar mejor el proceso de pérdida de peso, y su composición es una combinación de suplementos dietéticos fáciles de tomar que permiten una acción multifacética.

Además, los productos (suplementos dietéticos) de la línea VITADIET: Chitosan + cromo, Glucomanano y Acai berry + Acerola + Cromo, al favorecer el correcto metabolismo de las grasas y tener efectos antioxidantes, pueden ayudar a mantener un peso corporal adecuado.

ESTE PAQUETE INCLUYE:	ACCIÓN	CONTENIDO	DURACIÓN
BELLSILUET 	Complemento multifunción, que aúna propiedades diuréticas, lipolíticas y antioxidantes. Antes del desayuno tomar un vial de la fórmula de día y antes de la cena, tomar un vial de la fórmula de noche, diluidos en un vaso de agua, zumo o infusión.	14 viales	7 días Bellsiluet debe tomarse según las indicaciones, antes de las comidas o en momentos específicos. Tomar 1 vial (día) por la mañana antes del desayuno y el segundo (NOCHE) por la noche antes de la cena.
Chitosán + cromo 	El quitosano es una sustancia natural que puede ayudar a perder peso al fijar la grasa en el tracto digestivo, mientras que el cromo ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y a controlar el apetito.	120 cápsulas	40 días El quitosano + cromo debe tomarse antes de una comida para favorecer mejor el proceso de digestión de las grasas. Puedes usarlo antes del té de la tarde.
Glucomanano 550 mg 	El glucomanano es una fibra vegetal que absorbe agua en el estómago para formar un gel, lo que ayuda a aumentar la sensación de saciedad y reducir el apetito.	90 cápsulas	15 días Lo mejor es tomar glucomanano 30 minutos antes de la comida, con abundante agua, para que actúe en el tracto digestivo.
Açaí berry + acerola + cromo 	El açaí es una fuente rica de antioxidantes, la acerola aporta vitamina C y el cromo favorece el metabolismo de azúcares y grasas.	90 cápsulas	7 -30 días Açaí+ Acerola + Cromo se puede tomar por la mañana o durante el día para apoyar el metabolismo y mejorar la energía.