

### Dieta Tractament Anticel·lulític

	Esmorzar	Mig matí	Dinar	Berenar	Sopar
DL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liquat vegetal d'ametlla, de civada, o arròs* amb te, cacau negre o cafè (optatiu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 ametlles, 4 anacards, 8 pinyons, 6 llavors de carabassa i una fruita fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties amb arròs, vegetals i alga Kombu</li> <li>Una tassa de cireres, 2 rodanxes de pinya, 1 taronja o 1 kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liquat vegetal ametlles, civada, avellanes o arròs, amb cafè, te o cacau magre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdures al forn o crema de verdures</li> <li>Peix blanc</li> <li>logurt o 1 fruita</li> </ul>
DT	<ul style="list-style-type: none"> <li>logurt o kéfir de cabra ecològica</li> <li>Amb 2 c.s. de flocs de civada cuits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits vermells, 10 gr. de xocolata negra desfeta en un got d'aigua calenta, cafè o te verd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida vermella</li> <li>Gaspatxo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>logurt o kéfir de cabra o vaca amb fruits vermells</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdures planxa</li> <li>Formatge fresc de cabra o vaca</li> <li>logurt o 1 fruita</li> </ul>
DC	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liquat d'ametlla amb espelta, quinoa inflada o cereals integrals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 ametlles, 4 nous del Brasil, 8 pinyons, 6 llavors de carabassa i una fruita fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cassoleta de pèsols amb calamar o sépia</li> <li>1 préssec o 1 pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 galetes (coques) d'arròs integral, blat de moro o quinoa amb paté vegetal</li> <li>Infusions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Truita de formatge o tonyina</li> <li>logurt o 1 fruita</li> </ul>
DJ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liquat d'ametlla o civada amb cacau negre o cafè</li> <li>Una torrada integral amb oli d'oliva i 2 dàtils naturals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits vermells, 10 gr. xocolata negra desfeta en un got d'aigua calenta, cafè o te verd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb verdures</li> <li>logurt amb fruites vermelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 torrades integrals amb oli d'oliva i alvocat, te o infusions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdures al vapor</li> <li>Lluç, llenguado, bacallà fresc o salmó planxa</li> <li>logurt o 1 fruita</li> </ul>
DV	<ul style="list-style-type: none"> <li>logurt o kéfir de cabra ecològica amb quinoa inflada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 nous del Brasil, 4 anacards, 8 pinyons, 6 llavors de carabassa i una fruita fresca o 2 dàtils naturals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de fulles verdes, brots, alfals germinat, alvocat, ceba, tomàquet i mang</li> <li>Lluç, llenguado, bacallà fresc o salmó a la planxa</li> <li>2 prunes o 1 préssec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liquat vegetal ametlles, civada, avellanes o arròs, amb cafè, te o cacau magre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Formatge fresc</li> <li>logurt o 1 fruita</li> </ul>
DS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liquat d'ametlla amb cacau o cafè i una torrada integral amb oli d'oliva i paté vegetal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits vermells, 10 gr. xocolata negra desfeta en un got d'aigua calenta, cafè o te verd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida fermentats</li> <li>Truita d'espàrrecs i xampinyons</li> <li>1 kiwi o 2 rodanxes de pinya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 galetes (coques) d'arròs integral, blat de moro o quinoa amb 1 plàtan</li> <li>Te o infusions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida escalivada de pebrot, ceba i albergínia amb 2 torrades integrals, 4 anxoves o tonyina</li> <li>logurt o 1 fruita</li> </ul>