

# Una dieta para controlar peso y colesterol

Como apoyo si estás cuidando la dieta y controlando el colesterol, te ofrecemos una **DIETA EQUILIBRADA DE 1.300 Kcalorías\*** con varias opciones para cada una de las comidas. Combina a tu gusto los diferentes desayunos, aperitivos de media mañana, meriendas y cenas respetando las cantidades indicadas.

## DESAYUNOS Y MERIENDAS a elegir:

Leche semidesnatada o bebida de soja 200ml con café. 3 biscotes de pan tostado, azúcar 10g. y una pieza de fruta de temporada.

Infusión (té, manzanilla, tila...) 3 biscotes de pan tostado con margarina vegetal 10g. y zumo de naranja 200 ml.

Infusión, un yogur natural semidesnatado o vegetal y 3 biscotes de pan tostado con jamón york 60g./ proteína vegetal.

## COMIDAS Y CENAS a elegir:

Sopa de verduras 200ml con patatas 50g Tortilla francesa 1 huevo con jamón york/ proteína vegetal 120g.  
1 yogur semi/vegetal  
Pan 20g.  
Aceite oliva 10g.

Legumbre 50g con judías, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento. 50g.  
Merluza al horno 100g./proteína vegetal con limón y lechuga 75g.  
1 fruta de temporada  
Pan 20g.  
Aceite oliva 10g.

Arroz 45g. con zanahoria 100g.  
Filete de ternera a la plancha 100g. /proteína vegetal con pimiento 50g.  
1 fruta de temporada  
Pan 20g.  
Aceite oliva 10g.



## COMPONENTES DE BiNarval PLUS Z

Complemento alimenticio

N-Acetil-D-Glucosamina que ayuda a **controlar el colesterol.**

Zinc que contribuye al normal metabolismo de los **hidratos de carbono, ácidos grasos y macronutrientes.**

Vitamina C que contribuye al normal **metabolismo energético.**

¡Logra tus objetivos!



DESCARGA EL RESTO DE OPCIONES DE DIETA EN NUESTRA WEB:

[NARVALPHARMA.COM](http://NARVALPHARMA.COM)

Síguenos en:



[NARVALPHARMA.COM](http://NARVALPHARMA.COM)