

Contenido de la Caja

- 1** x bote de cacao con 18 raciones para desayunos o tentempiés.
- 4** x raciones variadas de sabores salados para una de las comidas o cenas de los 4 primeros días.
- 4** x postres variados para desayunos, meriendas o tentempiés.
- 3** x bebidas variadas para desayunos, meriendas o tentempiés.
- 3** x paquetes de galletas variadas para meriendas o tentempiés a partir del sexto día.
- 4** x barritas variadas para meriendas o tentempiés a partir del sexto día.
- 14** x stick drenante
- 1** x batidora para preparar batidos de proteínas. Ver en cada caso el agua necesaria que se indica para reconstituir la receta.
- 1** x manual de uso.

Salados

		SOPA VERDURAS			CREMA CHAMPIÑONES			TORTILLA JAMÓN Y QUESO			TORTILLA FINAS HIERBAS		
		100 g	19,3 g	%CDR	100 g	20,1 g	%CDR	100 g	21 g	%CDR	100 g	20,5 g	%CDR
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Calorías (kcal)	375	69	3,45	345	69	3,45	353	74	3,7	364	74	3,7
	Proteínas (g)	78,1	15,1	-	73,7	14,8	-	72,1	15,1	-	74,1	15,1	-
	HdeC (g)	5,5	1,1	-	8,6	1,7	-	7	1,5	-	4,8	1	-
	Azúcares (g)	2,7	0,5	0,56	3,6	0,7	0,78	3,8	0,8	0,89	1,2	0,2	0,22
	Grasa total (g)	2,3	0,4	0,57	1,5	0,3	0,43	3,6	0,7	1	4,9	1	1,43
	Sodio (mg)	1823	352	15,67	2457	494	20,58	2459	515	21,5	1851	376	15,67
	Potasio (mg)	483	93	5	511	103	5	590	124	6	691	140	7
	Calcio (mg)	800	155	19	1041	210	26	514	108	13	522	106	13
	Fósforo (mg)	619	120	17	556	112	16	389	81	12	392	80	11
	Magnesio (g)	133	26	7	112	23	6	100	21	6	182	37	10
	Alérgenos	Gluten (Trigo y cebada), soja, proteína de leche, apio.			Gluten (Trigo y cebada), proteína de leche.			Gluten (Trigo), huevo, soja, proteína de leche.			Huevo, soja, proteína de leche.		
Ingredientes	Proteínas de leche (emulsio- nante: lecitina), proteínas de soja, aromas naturales, sal, antiaglomerantes carbonato de potasio y de magnesio, y dióxido de silicio; espesante: goma xantana; perejil, vita- minas (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodex- trina, ajo, colorante: cúrcuma.			Proteínas de leche (emulsio- nante: lecitina de girasol), aromas, maltodextrinas, cham- piñones (1,7%), sal, antiaglo- merantes: carbonato de pota- sio y de magnesio, y dióxido de silicio; jugo concentrado de champiñón (1,2%), espesante: goma xantana; setas (0,6%), colorantes: caramelo; vitami- nas (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12).			Proteínas de leche (emulsio- nante: lecitinas de girasol y soja), clara y yema de huevo en polvo, aromas y aroma de ahumado, fructo oligosacari- dos, sal, vitaminas (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrina. antiaglo- merantes: carbonato de magnesio y dióxido de silicio, cúrcuma.			Clara y yema de huevo en polvo, proteínas de leche (emulsionante: lecitina (soja y girasol)), sal, fructo oligo- sacáridos, especies, finas hierbas (cebolleta, perifollo) (1%), antiaglomerantes: car- bonato de magnesio y dióxi- do de silicio; vitaminas (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrina.			

Postres

		MOUSSE CHOCOLATE			CAREMELO			PLÁTANO			CHOCOLATE A LA TAZA		
		100 g	24,8 g	%CDR	100 g	21 g	%CDR	100 g	21 g	%CDR	100 g	22 g	%CDR
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Calorías (kcal)	343	85	4,25	360	76	3,8	364	76	3,8	364	80	4
	Proteínas (g)	60,6	15	-	72,6	15,2	-	71,8	15,1	-	69,7	15	-
	HdeC (g)	11,5	2,8	-	13,9	1,1	-	13,9	2,9	-	9,6	2,1	-
	Azúcares (g)	5,8	1,4	1,56	8	1,7	1,89	8	1,7	1,89	1,4	0,3	0,33
	Grasa total (g)	3,3	0,8	1,14	1,3	0,3	0,43	1,3	0,3	0,43	3,3	0,7	1
	Sodio (mg)	916	227	15,67	803	169	7	257	54	2,17	531	117	4,83
	Potasio (mg)	1684	417	21	306	64	3	287	60	3	1128	248	12
	Calcio (mg)	377	93	12	1201	252	32	1081	227	28	1030	227	28
	Fósforo (mg)	618	153	22	634	133	19	554	116	17	610	134	19
	Magnesio (g)	173	43	11	119	25	7	9	2	0	197	43	12
	Alérgenos	Leche, gluten, soja.			Proteína de leche, leche desnatada en polvo, aroma (lactosa).			Proteína de leche.			Aroma de chocolate 7.8676		
Ingredientes	Proteínas de leche, cacao en polvo (lecitina de soja) (14,2%), espesantes: carboximetilcelulosa, celulosa, almidón, sal, preparación de grasa vegetal (aceite de girasol, maltodextrina, proteínas de leche, estabilizantes: mono y diglicéridos, esteroles lactilato de sodio, lecitina de soja, sal, espesante: carragenano, antiaglomerante: dióxido de silicio), edulcorantes: aspartamo (contiene una fuente de fenilalanina), acesulfamo de potasio, aromas (leche, gluten) metionina, antiaglomerante: dióxido de silicio, corrector de la acidez: óxido de magnesio, emulsificante: lecitina de soja.			Proteínas de leche (emulsificante: lecitina de girasol), leche desnatada en polvo, almidón modificado, colorantes: caramelo natural y betacaroteno; sal, espesantes: goma guar y goma xantana; aroma (contiene: leche), antiaglomerante: carbonato de magnesio; edulcorantes: acesulfamo de potasio y sucralosa; vitaminas (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrina.			Proteínas de leche (emulsificante: lecitina de girasol), fructosa, inulina, almidón modificado, aromas, espesante: goma xantana; antiaglomerante: carbonato de potasio; sal, colorante: betacaroteno; edulcorantes: acesulfamo de potasio y sucralosa; vitaminas (C, B3, E, B5, B6, B2, B1,A, B9, B8, B12), maltodextrina.			Proteínas de leche (emulsificante: lecitina de girasol), cacao magro (14%), almidón modificado, aromas, espesantes: carragenanos y goma guar; sal, antiaglomerante: carbonato de potasio y de magnesio; vitaminas (C,B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrina, edulcorantes: acesulfamo potásico y sucralosa.			

Bebidas

		BEBIDA NARANJA			PIÑA COLADA			VAINILLA		
		100 g	21,8 g	%CDR	100 g	19,6 g	%CDR	100 g	20,2 g	%CDR
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Calorías (kcal)	377	80	80	361	71	3,55	369	74	3,7
	Proteínas (g)	70,4	14,9	-	76,6	15	-	73,5	14,8	-
	HdeC (g)	15,9	3,4	-	6,2	1,2	-	11	2,2	-
	Azúcares (g)	8,4	1,8	1,8	4,4	0,9	1	8,9	1,8	2
	Grasa total (g)	3,1	0,7	1	2,1	0,4	0,57	2,5	0,5	0,71
	Sodio (mg)	815	173	7,17	457	90	3,83	638	129	5,33
	Potasio (mg)	218	46	2	92	18	1	113	23	1
	Calcio (mg)	167	35	4	1051	206	26	878	177	22
	Fósforo (mg)	2189	46	7	560	110	16	495	100	14
	Magnesio (g)	149	32	8	115	23	6	118	24	6
Alérgenos		Gluten (Trigo), soja, proteína de leche.			Gluten (Trigo), soja, proteína de leche.			Gluten (Trigo), soja, proteína de leche.		
Ingredientes		Proteínas de leche (emulsificante: lecitina de soja), acidificantes: ácido málico y cítrico, y citrato de sodio; fructosa, dextrina de trigo, maltodextrinas, colorante: beta-caroteno; jugo concentrado de naranja (1,1%), antiaglomerante: carbonato de magnesio; vitaminas (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), edulcorante: sucralosa.			Proteínas de leche (emulsificante: lecitina de girasol y soja), dextrina de trigo, fructosa, espesantes: goma xantana y guar, y harina de granos de algarroba; sal, antiaglomerantes: carbonato de magnesio y dióxido de silicio; colorantes: dióxido de titanio y beta-caroteno; vitaminas (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrina, aromas, edulcorante: sucralosa.			Proteínas de leche (emulsificante: lecitina de girasol y soja), fructosa, dextrina de trigo, aromas, sal, antiaglomerantes: carbonato de magnesio y dióxido de silicio; vitaminas (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, B9, B8, B12), maltodextrina, vainilla en polvo, colorante: beta-caroteno; espesante: goma guar y xantana, y harina de granos de algarroba; edulcorante: sucralosa.		

Galletas

Barritas

		GALLETA CHOCOLATE			GALLETA FRUTOS ROJOS			GALLETA MANZANA			CHOCOLATE				MELOCOTÓN		
		100 g	44 g	%CDR	100 g	37,5 g	%CDR	100 g	37,5 g	%CDR		100 g	40 g	%CDR	100 g	35 g	%CDR
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Calorías (kcal)	479	212	10,6	485	180	9	467	175	8,75	Calorías (kcal)	373	149	7,45	338	118	5,9
	Proteínas (g)	25,5	11,2	-	30	11,5	-	29	11	-	Proteínas (g)	32,7	13,1	-	36,6	12,8	-
	HdeC (g)	42	18,4	-	38	14,5	-	39	14,5	-	HdeC (g)	23,9	9,6	-	13,3	4,7	-
	Azúcares (g)	25	11,2	12,44	17	6,5	7,22	18	7	7,78	Azúcares (g)	1,7	0,7	0,78	4,7	1,6	1,78
	Grasa total (g)	22	10,6	15,14	23	8,5	11,64	21	8	11,43	Polioles (g)	16,3	6,5	-	5,4	1,9	-
	G. Saturada (g)	11,5	5,2	26	11	4,15	22,5	10	4	22	Almidón (g)	5,9	2,4	-	3,2	1,1	-
	Fibra (g)	5,5	2,4	-	3	1,15	-	3	1	-	Grasa total (g)	15,7	6,3	9	10,7	3,7	5,29
	Sal (g)	0,78	0,36	6	0,4	0,15	2,5	0,53	0,2	3,33	G. Saturada (g)	8,8	3,5	17,5	4,6	1,6	8
	Potasio (mg)	390	172	-	350	130	-	370	140	-	Fibra (g)	15,9	6,4	-	25,6	9	-
											Sal (g)	1,1	0,4	6,67	1,19	0,42	7
	Alérgenos	Gluten (Trigo, cebada), soja, huevo y leche, trazas de cacahuetes, nueces y sésamo.			Gluten (Trigo, cebada), huevo y leche, trazas de cacahuetes, nueces, sésamo y soja.			Gluten (Trigo, cebada), huevo y leche, trazas de cacahuetes, frutos secos, sésamo y soja.			Alérgenos	Gluten (Trigo), soja y leche.			Gluten (Trigo), soja, leche. Puede contener: huevo, nuez, cacahuete, sésamo.		
	Ingredientes	Chocolate negro (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, emulsionante: lecitina de soja; y aroma natural de vainilla) (25%), proteínas de leche, aceite de palma, harina de trigo, azúcar, gluten de trigo, almidón de trigo, agente de carga: polidextrosa; clara de huevo en polvo, malta de cebada, gasificantes: difosfato disódico, carbonato ácido de sodio y carbonato de amonio (contiene: trigo); sabor, germen de trigo.			Proteínas de leche, aceite de palma, harina de trigo, azúcar, gluten de trigo, almidón de trigo, trozos de bayas rojas (puré y jugo de manzana concentrado, puré de bayas rojas concentrado; fresa - frambuesa - grosella negra y fibras de trigo, gelificante: pectina; y jugo concentrado de sauco) (3,8%), clara de huevo en polvo, malta de cebada, aroma, gasificantes: difosfato disódico, carbonato ácido de sodio y carbonato de amonio (contiene: trigo); germen de trigo.			Proteína de la leche, aceite de palma, harina de trigo, azúcar, gluten de trigo, almidón de trigo, manzana (5%), polvo de clara de huevo, malta de cebada, aroma, gasificantes: difosfato disódico, carbonato ácido de sodio y carbonato de amonio (contiene: trigo); canela (0,3%) y germen de trigo.			Ingredientes	Crujientes de soja (proteína de soja, almidón de tapioca y sal), chocolate de recubrimiento con edulcorante (pasta de cacao, edulcorante: maltitol; mantequilla de cacao, grasa de leche, emulsionante: lecitina de soja; vainilla) (20%), agente de carga: polidextrosa; humectante: glicerol; hidrolizado de gelatina, masa de cacao (5,1%), cacao bajo en grasa (3,7%), aceite de palma, harina de trigo, proteínas de la leche, aromas, grasa vegetal. Sacarosa, emulsionante: lecitina de soja, edulcorantes: sucralosa, sal, reguladores de la acidez: bicarbonatos de sodio y amonio.			Agente de carga: polidextrosa; crujientes de soja (proteína de soja, almidón de tapioca y sal); gránulos de soja, manteca de cacao; humectante: glicerol; proteína de leche, preparación de fruta de melocotón (2,7%) (jarabe de fructosa glucosa, concentrado de puré de melocotón, jarabe de glucosa, humectante: glicerol); azúcar, fibra de trigo, grasa de palma, gelificante: pectina; ácido: ácido cítrico; aromas, antioxidante: ácido ascórbico), hidrolizado de gelatina, proteína de soja, aromas, edulcorante: sucralosa.		

Drenante sabor Té / Melocotón

DRENANTE

COMPOSICIÓN	Por Stick	
	Extracto de té negro hoja (<i>Camellia sinensis</i> L.)	580 mg
	... del cual es Cafeína	17 mg
	Extracto de fresno hoja (<i>Fraxinus excelsior</i> L.)	300 mg
	Extracto de hibisco flor (<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.)	100 mg
	Extracto diente de León raíz (<i>Taraxacum dens leonis</i>)	300 mg
	... del cual es ácido clorogénico	9 mg
	Extracto de rabillo de cereza (<i>Prunus cerasus/avium</i> L.)	300 mg
	Extracto de reina de los Prados* (<i>Filipendula ulmaria</i> L.)	300 mg
	Extracto de saúco flor (<i>Sambucus nigra</i> L.)	270 mg
	... del cual es rutina	5 mg
	Extracto de hinojo grana (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	150 mg
	Polvo de vinagre de sidra	150 mg
	Extracto de higo Chumbo (<i>Opuntia ficus indica</i>)	80 mg
	... del cual es betalaina	36 mg
	Extracto de té verde hoja (<i>Camellia sinensis</i> L.)	200 mg
	... del cual es Cafeína	10 mg
	Polifenoles	110 mg
	Catequinas	60 mg
	EGCG (<i>epigallocatequina gallato</i>)	30 mg

*PARTE AÉREA FLORIDA

MODO DE USO: diluir el contenido de un Stick en 1.5 l de agua y tomar durante el día. Tomar un Stick cada día durante los 14 días de duración de este plan dietético.

PROPIEDADES: los extractos naturales de la composición del Stick Drenate han sido formulados con el objetivo de:

- Activa naturalmente la eliminación del agua en exceso, gracias a las propiedades diuréticas del fresno, del rabillo de cereza, del vinagre de sidra, del higo chumbo y de la reina de los prados.
- Ayuda a eliminar los residuos y toxinas acumuladas dentro del organismo, gracias a las propiedades hepáticas del diete de león y las propiedades digestivas del hinojo y del hibisco. Por otra parte, las flores de saúco son tradicionalmente utilizadas para facilitar las funciones de eliminación urinaria, digestiva y de sudación.
- Activa el aumento del gasto energético, actuando sobre la termogénesis. La cafeína contenida en el extracto de té favorece la lipólisis y la eliminación de las grasas. Y el ácido clorogénico del extracto de diente de león, implicado en la regulación de la glicemia, limita el almacenamiento de los azúcares bajo forma de grasas, y el efecto sinérgico de la cafeína y el EGCG contenido en los extractos de té verde sobre el aumento de la termogénesis.
- Tonifica el organismo gracias a la cafeína y el extracto de hibisco.

Por otra parte, los extractos utilizados poseen propiedades antioxidantes, sobre los polifenoles del té negro, la betalaina (pigmento del higo chumbo) y la rutina (flavonoide del extracto de saúco).