Dieta de 28 días de rejuvenecimineto celular global

La Dieta de 28 días es un programa anti-inflamatorio y antioxidante global que favorece una **regeneración integral a nivel celular,** que se refleja en todo el organismo, potenciando el **bienestar,** la **energía** y la mejoría general de los tejidos y la piel, favoreciendo incluso la **minimización de arrugas** y la redefinición de los contornos faciales -tal y como han constatado varios ensayos clínicos realizados por laboratorios independientes-, además de favorecer un **adelgazamiento saludable** propiciando la pérdida de grasa, según las necesidades individuales.

EJEMPLOS DE MENÚ

PROGRAMA 28 DÍAS

A continuación se incluyen menús para seguir durante dos semanas. Una vez finalizadas, se volverá a repetir, desde el principio, para finalizar el programa de cuatro semanas/28 días:

Día 1	
Desayuno	85-115 gr de salmón + 120 grs. de copos de avena preparados a fuego lento + 2 cucharadas de arándanos + 1 cucharadita de almendras troceadas + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	115-175 gr de hamburguesa de pavo a la parrilla + ensalada de lechuga y tomate + 120 gramos de ensalada 3 legumbres + un vaso de agua o té verde.
Merienda	50 gr de pavo o pechuga de pollo en lonchas + 4 avellanas + 4 tallos de apio + un vaso de agua o té verde.
Cena	115-175 gr de salmón + 225 cl de sopa de lentejas + ensalada verde aliñada con aceite de oliva y zumo de limón + 125 gr de espinacas al vapor + un vaso de agua o té verde.
Antes de irte a dormir	1 huevo duro + 3 tronchos de apio + 3 tiras de pimiento rojo + 3 aceitunas verdes.

Día 2	
Desayuno	Tortilla hecha con tres claras y una yema + tomate cortado con rodajas + 125 gr de arándanos + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	85-170 gr de salmón a la parrilla + ensalada verde con tomate, pepino, cebolla y dos cucharadas de garbanzos aliñada con aceite de oliva, zumo de limón y ajo.
Merienda	120 gr de requesón semidescremado + 4 aceitunas negras pequeñas + 4 hojas de endivia.
Cena	115-170 gr de halibut al horno + 225 cl de sopa de verduras con pollo + ensalada de lechuga, aguacate troceado, tomate, cebolla y apio aliñada con aceite de oliva y zumo de limón.
Antes de irte a dormir	60 gr de pechuga de pavo asado en lonchas + 6 almendras enteras + una rodaja de melón de pulpa verde.

Día 3	
Desayuno	2 lonchas de jamón de pavo + 175 gr de yogur natural + 120 gr de fresas + 3 avellanas + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	85-115 gr de atún natural + 240 gr de tomate y pepino a rodajas + 120 gr de ensalada de judías + 1 vaso de agua o té verde.
Merienda	60 gr de pechuga de pavo en lonchas + 4 almendras + 1 vaso de agua o té verde.
Cena	115-170 gr de salmón a la parrilla + 75 gr de judías verdes + ensalada de espinacas con champiñones, cebolla roja y 75 gr de garbanzos aliñada con aceite de oliva y limón.
Antes de irte a dormir	60 gr de pechuga de pollo a la parrilla + 75 gr de coliflor cruda + 4 aceitunas negras.

Día 4	
Desayuno	2 lonchas de jamón de pavo + 2 claras y 1 yema de huevos escalfados + 120 gr de copos de avena cocidos y arándanos + 1 vaso de té verde o negro.
Almuerzo	115 gr de ensalada de pollo asado + 120 gr de brócoli al vapor + 120 gr de fresa + un vaso de agua o té verde.
Merienda	2 lonchas de pechuga de pavo asado + 4 tomates cherry + 4 almendras.
Cena	170 gr de lenguado, bacalao o abadejo a la parrilla + 8 coles de bruselas con manzana al horno + ensalada de lechuga con 60 gr de garbanzo alicañada con aceite de oliva, ajo y zumo de limón.
Antes de irte a dormir	60 gr de salmón + 2 cucharadas de ensalada cubana con frijoles.

Día 5	
Desayuno	115 gr de salmón + 120 gr de copos dea vena hervidos con canela + 2 cucharadas de almendras troceadas + 1 radaja de melón cantaloupe + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	115 gr de ensalada de salmón + unas hojas de lechuga + 125 gl de sopa de lentejas + un vaso de agua o té verde.
Merienda	2 lonchas de pavo + 120 gr de fresas + 4 avellanas.
Cena	1 pechuga de pollo sin piel + 120 gr de calabacín a la parrilla + 120 gr de ensalada de tres legumbres.
Antes de irte a dormir	60 gr de lenguado, bacalao o abadejo frío + 3 nueces de macadamia + 3 tomates cherry.

Día 6	
Desayuno	Tortilla con tres claras, una yema, champiñón a láminas y un poco de espinacas + 1 loncha de jamón de pavo + 1 rodaja de melón de pulpa verde + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	115-170 gr de salmón a la parrilla + ensalada César sin croutons + ½ manzana.
Merienda	1 huevo duro + 120 gr de fresas laminadas + 3 almendras.
Cena	115-170 gr de halibut a la parrilla + ensalada griega con lechuga, 3 aceitunas negras, 25 gr de queso feta, ½ pepino y 4 tomates cherry aliñada con aceite de oliva, zumo de limón y orégano + espárragos al vapor + 1 rodaja de melón cantaloupe.
Antes de irte a dormir	2 lonchas de pechuga de pavo o pollo asadas + 4 nueces de macadamia + 1 melocotón.

Día 7	
Desayuno	85-170 gr de salmón a la parrilla + 120 gr de copos de avena hervidos + 1 rodaja de melón cantaloupe + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	Ensalada de cangrejo + 225 gr de fresas + un vaso de agua o té verde.
Merienda	120 gr de requesón + 4 almendras + 1 manzana
Cena	Pechuga de pollo a la parrilla + 200 gr de champiñones y calabacín salteados + ensalada de lechuga, tomates, albahaca fresca con 25 gr de queso parmesano rallado + 120 gr de frutas del bosque.
Antes de irte a dormir	2 lonchas de pechuga de pavo + 3 aceitunas + 1 pera.

Día 8	
Desayuno	2 lonchas de jamón + 120 gr de requesón semidescremado + 120 gr de arándanos + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	Una lata de atún + 120 cl de sopa de lentejas + ensalada de lechuga con tomate y cebolla roja + un vaso de té verde.
Merienda	60 gr de salmón + 1 rodaja de melón cantaloupe.
Cena	170 gr de vieiras con ajo y perejil + 120 gr de garbanzos + 120 gr de judías verdes hervidas + un vaso de agua o té verde.
Antes de irte a dormir	2 lonchas de pechuga de pavo + 4 aceitunas verdes + 1 manzana.

Día 9	
Desayuno	Tortilla con 3 o 4 claras de huevo y una yema + 120 gr de copos de avena + 3 avellanas + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	Ensalada de vieiras aliñada con aceite de oliva, zumo de limón, cebllo roja y eneldo + 120 gr de ensalada de tres legumbres + un vaso de agua o té verde.
Merienda	60 gr de salmón ahumado + 4 aceitunas negras + 3 hojas de envidia.
Cena	170 gr de salmón a la parrilla + 120 cl de sopa cubana con frijoles + ensalada de lechuga aliñada con aceite de oliva y zumo de limón + 120 gr de frutas del bosque + un vaso de agua o té verde.
Antes de irte a dormir	120 gr de requesón + 120 gr de fresas + 4 nueces de macadamia.

Día 10	
Desayuno	2 lonchas de jamón de pavo + 175 gr de yogur natural + 120 gr de fresas + 3 almendras + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	115-170 gr de pollo a la parrilla + 125 cl de sopa de verduras y cebada + ensalada verde con tomates + 1 rodaja de melón cantaloupe + un vaso de agua o té verde.
Merienda	1 huevo duro + 1 rodaja de melón cantaloupe + 4 almendras.
Cena	175 gr de filete de platija a la parrilla + ensalada de rúcula, achicoria y endivias con 120 gr de alubias o soja + espinacas salteadas + 1 vaso de agua o té verde.
Antes de irte a dormir	2 lonchas de pechuga de pollo o pavo + 4 nueces de macadamia + 1 melocotón pequeño.

Día 11	
Desayuno	115 gr de salmón ahumado + 85 gr de yogur natural + 1 rodaja de tomate + 75 gr de melón cantaloupe + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	170 gr de carne de cangrejo aliñada con una cucharada de mayonesa + 120 cl de sopa de lentejas + ensalada de lechuga con aceite de oliva y limón al gusto + un vaso de agua o té verde.
Merienda	1 huevo duro + 4 tomates cherry + 4 nueces de macadamia.
Cena	170 gr de pechuga de pollo asada + guiso de almejas + 120 gr de berenjena a la parrilla con rodajas de tomate y una cucharada de queso parmesano rallado + un vaso de agua o té verde.
Antes de irte a dormir	120 gr de requesón semidescremado + 120 gr de arándanos + 4 avellanas.

Día 12	
Desayuno	Huevos revueltos (3 claras y 1 yema) con un poco de cebolla y pimiento verde + 2 lonchas de jamón de pavo + 1 rodaja de melón cantaloupe + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	85-140 gr de ensalada de pollo servida sobre un fondo de hojas de lechuga + tomates a rodajas + 125 cl de sopa de verduras con pollo + un vaso de agua o té verde.
Merienda	120 gr de yogur natural + 120 gr de arándanos + 1 cucharadita de almendras troceadas.
Cena	170 gr de salmón a la parilla + ensalada de lechuga, aguacate y tomate + pinchitos de calabacín y champiñones a la parrilla + un vaso de agua o té verde.
Antes de irte a dormir	60 gr de ensalada de atún con cebolla, apio, pimiento y mostaza + 4 almendras + 1 pera.

Día 13	
Desayuno	60-115 gr de salmón ahumado + 120 gr de yogur natural + 1 cucharada de nueces troceadas + 120 gr de arándanos + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	Pechuga de pollo a la parrilla + ensalada verde con 120 gr de judías blancas + espárragos al vapor + un vaso de agua o té verde.
Merienda	1 huevo duro + 1 rodaja de melón cantaloupe + 4 nueces de macadamia.
Cena	170 gr de atún o bonito en filete + 120 gr de calabacín, berenjena y pimiento rojo o verde a la parrilla + salsa de tomate + un vaso de agua o té verde.
Antes de irte a dormir	2 lonchas de pechuga de pavo + 4 aceitunas verdes + 4 tomates cherry.

Día 14	
Desayuno	Tortilla hecha con 3 o 4 claras de huevo, 1 yema y unos cuantos champiñones en láminas + 120 gr de copos de avena hervidos + 1 cucharadita de almendras troceadas + 1 rodaja de melón cantaloupe + un vaso de agua o té verde.
Almuerzo	85-115 gr de atún + ensalada de lechuga con 120 gr de judías blancas, 75 gr de queso feta troceado, 4 tomates cherry un cebolla roja + un vaso de agua o té.
Merienda	1 loncha de pechuga de pavo + 4 avellanas + 1 rodaja de melón cantaloupe.
Cena	4 gambas grandes a la plancha con champiñones, cebollas y tomates cherry + 120 cl de sopa cubana + ensalada de lechuga con aceite de oliva y zumo de limón + un vaso de agua o té verde.
Antes de irte a dormir	75 gr de requesón semidescremado + 4 almendras + ½ pera.