

PLAN SIKEN RESTART

LUNES

MARTES

En ayunas

- Taza de 200ml infusión al gusto

- Taza de 200ml infusión al gusto

Desayuno

- Infusión o té al gusto, café solo o con leche desnatada sin azúcar
- Pudding de chía: un vaso de 250ml de bebida vegetal al gusto + 3 cucharadas soperas de semillas de chía + 1 cucharada de canela + 1 kiwi

- Infusión o té al gusto, café solo o con leche desnatada sin azúcar
- 1 yogur natural desnatado de oveja o cabra con 10 pistachos

Media mañana

- Infusión, té al gusto o café solo o con leche desnatada
- 2 rodajas de melón con jamón serrano ibérico

- Infusión, té al gusto o café solo o con leche desnatada
- Carpaccio de pepino y remolacha natural aliñado con aceite de oliva virgen extra, pimienta negra y zumo de limón

Almuerzo

- 2 barritas sustitutivas Plus con colágeno sabor Vainilla con almendras

- Batido sustitutivo Plus con colágeno sabor Cacao

Merienda

- 1 kéfir con un puñado de arándanos o uvas y semillas de girasol
- Opcional coco rallado, o cucharadita de cacao puro

- Batido de 1 vaso grande de agua, ½ plátano, 1 melocotón, ½ aguacate, zumo de limón y anacardos

Cena

- 2 barritas sustitutivas Plus con colágeno Caramelo con toque de sal
- **Vaso de agua o infusión al gusto**

- Porridge sustitutivo Siken sabor Yogur y frutos rojos
- **Vaso de agua o infusión al gusto**

PLAN SIKEN RESTART

MIÉRCOLES

JUEVES

En ayunas

- Taza de 200ml infusión al gusto

- Taza de 200ml infusión al gusto

Desayuno

- Infusión o té al gusto, café solo o con leche desnatada sin azúcar
- Pudding de chía: un vaso de 250ml de bebida vegetal al gusto + 3 cucharadas soperas de semillas de chía + 1 cucharada de canela + 6 fresas

- Infusión o té al gusto, café solo o con leche desnatada sin azúcar
- 1 yogur natural desnatado de oveja o cabra con 12 almendras

Media mañana

- Infusión, té al gusto o café solo o con leche desnatada
- 2 rollitos de endivias con salmón ahumado

- Infusión, té al gusto o café solo o con leche desnatada
- 3 rollitos de pavo con queso fresco y canónigos

Almuerzo

- 2 barritas sustitutivas Plus con colágeno sabor Vainilla con almendras

- Batido sustitutivo plus con colágeno sabor Cacao

Merienda

- Panqueques de plátano, 2 cucharadas soperas de avena, 2 huevos, condimentados al gusto; 2 higos, 20gr de membrillo, 1 queso fresco, 50gr de canónigos y 30gr de bonito al natural o 1 huevo duro

- 2 muffins de 1 huevo con 1 plátano o 100gr con harina de almendra aliñados con anacardos, cacao puro o trocitos de pera y quesos

Cena

- Porridge sustitutivo Siken sabor Chocolate y toffee
- **Vaso de agua o infusión al gusto**

- 2 barritas sustitutivas Plus con colágeno Caramelo con toque de sal
- **Vaso de agua o infusión al gusto**

PLAN SIKEN RESTART

VIERNES

SÁBADO

En ayunas

- Taza de 200ml infusión al gusto

- Taza de 200ml infusión al gusto

Desayuno

- Infusión o té al gusto, café solo o con leche desnatada sin azúcar
- 1 yogur natural desnatado de oveja o cabra con 6 nueces

- Infusión o té al gusto, café solo o con leche desnatada sin azúcar
- Pudding de chía: un vaso de 250ml de bebida vegetal al gusto + 3 cucharadas soperas de semillas de chía + 1 cucharadita de canela + ½ granada

Media mañana

- Infusión, té al gusto o café solo o con leche desnatada
- Tortilla o revuelto de setas variadas, gambas y queso de cabra

- Infusión, té al gusto o café solo o con leche desnatada
- Tortilla con bonito al natural, acelgas y tomates cherry

Almuerzo

- Batido sustitutivo plus con colágeno sabor Vainilla bourbon

- Batido Siken sustitutivo plus con Colágeno sabor Vainilla Bourbon

Merienda

- Batido de agua o bebida vegetal con 1 plátano, 1 aguacate, 1 rodaja de melón y ½ manzana con semillas de sésamo y trocitos de nueces

- 1 queso fresco batido con ½ granada o 1 pera en daditos, arándanos, un puñadito de nueces y un toque de miel natural

Cena

- 1 batido sustitutivo sabor Vainilla
- **Vaso de agua o infusión al gusto**

- 2 barritas sustitutivas sabor Cookie
- **Vaso de agua o infusión al gusto**

DOMINGO

En ayunas

- Taza de 200ml infusión al gusto

Desayuno

- Infusión o té al gusto, café solo o con leche desnatada sin azúcar
- Pudding de chía: un vaso de 250ml de bebida vegetal al gusto + 3 cucharadas soperas de semillas de chía 1 cucharada de canela + 4 higos

Media mañana

- Infusión, té al gusto o café solo o con leche desnatada
- 1 queso fresco pequeño de cabra batido con 4 nueces y un puñado de pipas de calabaza

Almuerzo

- 2 barritas sustitutivas Plus con colágeno Caramelo con toque de sal

Merienda

- 2 crepes rellenas de un puñado de canónigos, queso fresco de cabra, jamón ibérico y rúcula o bien con crema de tahini o almendras, espinacas frescas y setas o champiñones naturales

Cena

- Natilla sustitutiva Siken sabor Vainilla
- **Vaso de agua o infusión al gusto**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
En ayunas	- Infusión al gusto	- Infusión al gusto	- Infusión al gusto	- Infusión al gusto	- Infusión al gusto	- Infusión al gusto	- Infusión al gusto
Desayuno	- Infusión, té o café - Pudding de chía	- Infusión, té o café - Yogur natural	- Infusión, té o café - Pudding de chía	- Infusión, té o café - Yogur natural	- Infusión, té o café - Pudding de chía	- Infusión, té o café - Yogur natural	- Infusión, té o café - Pudding de chía
Media mañana	- Infusión, té o café - 2 rollitos de salmón ahumado rellenos de queso fresco	- Infusión, té o café - 8 taquitos de queso feta con 8 cherries	- Infusión, té o café - Tortilla con bonito al natural, acelgas y cherries	- Infusión, té o café - 1 queso fresco pequeño de cabra batido	- Infusión, té o café - Tortilla o revuelto de espárragos trigueros y jamón serrano	- 1 vaso grande de kéfir de cabra con 2 cucharadas soperas de semillas de chía	- Infusión, té o café - 3 rollitos de pavo con queso fresco y canónigos
Almuerzo	- Batido sustitutivo Plus con colágeno Cacao	- 2 barritas sustitutivas Siken sabor Cacao y Avellanas	- Batido sustitutivo Plus con colágeno Vainilla Bourbon	- Natillas sustitutivas Siken sabor Brownie	- Batido sustitutivo Plus con colágeno Cacao	- Natillas sustitutivas Siken sabor Tarta de Queso y Limón	- Batido sustitutivo Plus con colágeno Vainilla Bourbon
Merienda	- Yogur desnatado con 6 fresas	- Batido de agua, queso, nueces, espinaca y apio	- Vaso de kéfir de cabra con chía y aguacate	- Vaso de kéfir de cabra con chía y manzana	- Yogur desnatado con 6 fresas	- Batido con manzana - 2 rollitos de pavo y queso	- Vaso de kéfir de cabra con chía y aguacate
Cena	- Natillas sustitutivas Siken sabor Brownie	- Natillas sustitutivas Siken sabor Tarta de Queso y Limón	- Porridge sustitutivo Siken de Avena sabor Chocolate y Toffee	- 2 barritas sustitutivas Siken sabor Cacao y Avellanas	- Natillas sustitutivas Siken sabor Tarta de Queso y Limón	- 2 barritas sustitutivas Siken sabor Coookie	- Porridge sustitutivo Siken de Avena sabor Yogur y Frutos Rojos
Hidratación	- Agua	- Agua	- Agua	- Agua	- Agua	- Agua	- Agua