



INNOVAGE[®]
LIPO-REDUCTOR CELULÍTICO

DIETA ANTICELULÍTICA

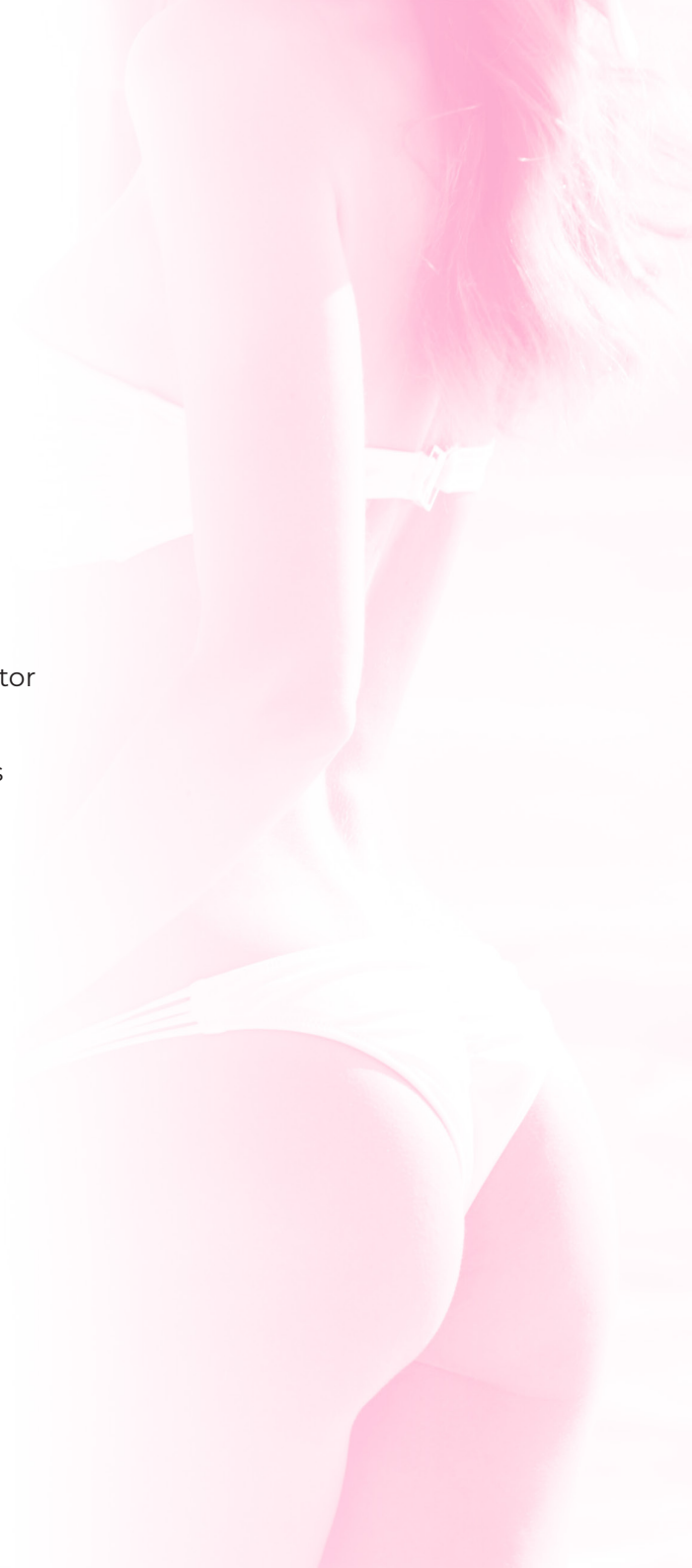
En este documento queremos compartirte un ejemplo de dieta hipocalórica para combatir la celulitis.

Las dietas hipocalóricas combinadas con ejercicio y el consumo de nutricosméticos como Innovage Lipo-Reductor Celulítico ayudan a reducir los efectos de la celulitis.

Te proponemos una dieta de 8 semanas que no queremos que se te haga muy pesada. Por ello incluimos platos variados, sanos y sabrosos, con un cheating day a la semana en el que puedes comer lo que quieras, aunque te recomendamos no darte grandes atracones.

Esperamos que te guste y te sirva de ayuda

El equipo de Innovage



SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche y bizcocho casero con boniato y almendra (sin azucar)	Leche con cacao puro Pan integral con tomate y aceite	Café con leche y bizcocho casero con boniato y almendra (sin azucar)	Leche con cacao puro Pan integral con tomate y aceite	Café con leche y bizcocho casero con boniato y almendra (sin azucar)	Cheat Day	Yogurt desnatado 3 cucharadas de cereales
MEDIA MAÑANA							MEDIA MAÑANA
COMIDA	Pasta tricolor con tomate casero y pollo al sesamo	Ensalada de quinoa Lubina al horno	Sopa juliana Guisantes con alcachofas y huevo duro	Consomé vegetal Col con garbanzos, remolacha y pipas de calabaza	Espaguetis vegetales con albahaca y tomate Pavo en su jugo		Ensalada de rúcula y queso Alubias con champiñones
MERIENDA							MERIENDA
CENA	Acelgas con calabaza Tortilla de gambas	Tortilla de setas Melón	Crema de acelgas Berenjenas al horno rellenas de sofrito de pollo y verduras	Ensalada variada Gallo a la plancha	Vaso de gazpacho casero con langostinos cocidos Manzana asada y canela		Zumo de tomate Sandwich integral de pollo, lechuga, tomate y cebolla

Media mañana:

4 fresas con tostada de centeno y hummus
Albaricoques con almendras crudas
Dados de melón con yogurt + Infusión de té negro
Bastoncillos de zanahoria y apio con guacamole
Copa de piña con yogurt y avenllana molida
Infusión + Pieza de fruta/hortaliza

Merienda:

Rodajas de piña sobre yogurt natural
Queso fresco con mango y pan integral
Medio tazón de fresas y 2 nueces
Macedonia de fruta ácida y cereales
Leche con canela y cereales de fibra
Sandía y pera

Consejos:

Ajusta las cantidades a tus necesidades calóricas
Reduce el consumo de sal
Prescinde de azucar y grasas saturadas
Bebe al menos dos litros de agua al día
Consume mucha vitamina C
Reduce el consumo de alcohol
Sustituye el pan blanco y las harinas refinadas por integrales

SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
DESAYUNO	Leche con cacao puro	Yogurt desnatado	Leche con cacao puro	Yogurt desnatado	Leche con cacao puro	Cheat Day	Bol de Yogurt con semillas de chía y fresas	
	Pan integral con tomate y aceite	3 cucharadas de cereales	Pan integral con tomate y aceite	3 cucharadas de cereales	Pan integral con tomate y aceite		Infusión de jengibre	
MEDIA MAÑANA							MEDIA MAÑANA	
COMIDA	Arroz Salvaje con verduras	Ensalada de pasta integral con cherrys y canónigos	Acelgas rehogadas	Ensalada de espinacas con mango	Coliflor gratinada		Ensalada de escarola, mandarina y almendras	
	Solomillos de pollo al limón	Calamares a la plancha	Filete de ternera con zanahoria rallada	Garbanzos con col	Conejo a la brasa		Habas campestres	
MERIENDA							MERIENDA	
CENA	Calabacín relleno de cebolla y zanahoria y filete de merluza	Sopa juliana de puerro, apio y zanahoria con huevo escaldado	Creps integrales con puerro, espárragos y mozzarella	Carpaccio de rábanos a la pimienta	Espárragos con calabaza		Crema de calabaza	
	2 ciruelas	Pera laminada con canela	Tazón de piña y fresas	Crep de jamón york con queso desnatado	Filetes de dorada		Tortilla de berenjenas con cebolla	

Media mañana:

4 fresas con tostada de centeno y hummus
 Albaricoques con almendras crudas
 Dados de melón con yogurt + Infusión de té negro
 Bastoncillos de zanahoria y apio con guacamole
 Copa de piña con yogurt y avenllana molida
 Infusión + Pieza de fruta/hortaliza

Merienda:

Rodajas de piña sobre yogurt natural
 Queso fresco con mango y pan integral
 Medio tazón de fresas y 2 nueces
 Macedonia de fruta ácida y cereales
 Leche con canela y cereales de fibra
 Sandía y pera

Consejos:

Ajusta las cantidades a tus necesidades calóricas
 Reduce el consumo de sal
 Prescinde de azucar y grasas saturadas
 Bebe al menos dos litros de agua al día
 Consume mucha vitamina C
 Reduce el consumo de alcohol
 Sustituye el pan blanco y las harinas refinadas por integrales

SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
DESAYUNO	Yogurt desnatado 3 cucharadas de cereales	Bol de Yogurt con semillas de chía y fresas Infusión de jengibre	Yogurt desnatado 3 cucharadas de cereales	Bol de Yogurt con semillas de chía y fresas Infusión de jengibre	Yogurt desnatado 3 cucharadas de cereales	Cheat Day	Infusión de canela y limón Copos de avena y pera	
MEDIA MAÑANA							MEDIA MAÑANA	
COMIDA	Ensalada de kale con arroz integral, tomate cherry y bacalao	Tabulé de verduras Hamburguesa de pollo con cebolla	Coles de Bruselas con ajo y perejil Alubias con rape	Lentejas con hojas de espinacas y quinoa	Endivias con salsa de yogurt Pimientos rellenos de arroz y pavo		Puré de guisantes Revuelto de ajos tiernos	
MERIENDA							MERIENDA	
CENA	Ensalada de tomates verdes y sepia con mucho ajo y perejil Copa de yogurt con arándanos	Sopa fría de puerro con salmón y ajetes Sandía	Vaso de gazpacho casero con langostinos cocidos Manzana asada y canela	Consomé vegetal Tostada de pan integral con atún al natural y pimientos	Ensalada de tomate, pepino e hinojo Lenguado a la plancha		Crema de calabacín Sardinas con tomate natural	

Media mañana:

4 fresas con tostada de centeno y hummus
Albaricoques con almendras crudas
Dados de melón con yogurt + Infusión de té negro
Bastoncillos de zanahoria y apio con guacamole
Copa de piña con yogurt y avena molida
Infusión + Pieza de fruta/hortaliza

Merienda:

Rodajas de piña sobre yogurt natural
Queso fresco con mango y pan integral
Medio tazón de fresas y 2 nueces
Macedonia de fruta ácida y cereales
Leche con canela y cereales de fibra
Sandía y pera

Consejos:

Ajusta las cantidades a tus necesidades calóricas
Reduce el consumo de sal
Prescinde de azucar y grasas saturadas
Bebe al menos dos litros de agua al día
Consume mucha vitamina C
Reduce el consumo de alcohol
Sustituye el pan blanco y las harinas refinadas por integrales

SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
DESAYUNO	Bol de Yogurt con semillas de chía y fresas Infusión de jengibre	Infusión de canela y limón Copos de avena y pera	Bol de Yogurt con semillas de chía y fresas Infusión de jengibre	Infusión de canela y limón Copos de avena y pera	Bol de Yogurt con semillas de chía y fresas Infusión de jengibre	Cheat Day	Infusión de té verde con limón Huevo duro con tostada integral	
MEDIA MAÑANA							MEDIA MAÑANA	
COMIDA	Verduras al vapor con patata entera y mairas al horno	Ensalada de brotes, mozzarella y naranja Canelones de espinacas	Ensalada de tomate, maiz, cebolla y aguacate Lomo de bacalao	Ensalada con piña y nueces Minestrone de lentejas	Vichyssoise Arroz con gambas al curry		Ensalada con zanahoria, piña y nueces. Estofado de pavo con patatas y verduras	
MERIENDA							MERIENDA	
CENA	Crema de verduras Langostinos a la plancha	Ensalada de tomate, pepino e hinojo Lenguado a la plancha	Parrillada de verduras Revuelto de espárragos con gambas	Alcachofas al horno Salmón con nidos de calabacín	Sopa de cebolla Tortilla de calabacín con queso desnatado	Judías verdes al vapor Filete de atún a la plancha		

Media mañana:

4 fresas con tostada de centeno y hummus
Albaricoques con almendras crudas
Dados de melón con yogurt + Infusión de té negro
Bastoncillos de zanahoria y apio con guacamole
Copa de piña con yogurt y avena molida
Infusión + Pieza de fruta/hortaliza

Merienda:

Rodajas de piña sobre yogurt natural
Queso fresco con mango y pan integral
Medio tazón de fresas y 2 nueces
Macedonia de fruta ácida y cereales
Leche con canela y cereales de fibra
Sandía y pera

Consejos:

Ajusta las cantidades a tus necesidades calóricas
Reduce el consumo de sal
Prescinde de azúcar y grasas saturadas
Bebe al menos dos litros de agua al día
Consume mucha vitamina C
Reduce el consumo de alcohol
Sustituye el pan blanco y las harinas refinadas por integrales

SEMANA 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Infusión de canela y limón Copos de avena y pera	Infusión de té verde con limón Huevo duro con tostada integral	Infusión de canela y limón Copos de avena y pera	Infusión de té verde con limón Huevo duro con tostada integral	Infusión de canela y limón Copos de avena y pera	Cheat Day	Té verde con menta Copos con salvado y leche semidesnatada
MEDIA MAÑANA							MEDIA MAÑANA
COMIDA	Cus cus con menta, piñones y queso feta (tomate, calabacín y cebolla)	Puré de zanahoria Espirales integrales con boniato	Risotto de arroz con guisantes y calabaza Mero en salsa	Caldo de verduras y tofu Paella con verduras	Ensalada de quinoa y espinacas Pechuga de pavo		Canelones de espinacas con tomate y tofu
MERIENDA							MERIENDA
CENA	Crema de setas Huevos rotos con alcachofas	Ensalada de germinados y algas Brochetas de sepia a la plancha	Puerros a la vinagreta Rollitos de tortilla rellenos de verduras y queso	Brócoli al vapor Hamburguesa de salmón con cebolla	Espárragos verdes Merluza al vapor	Calabacines rellenos de verduras y queso Berberechos al vapor	

Media mañana:

4 fresas con tostada de centeno y hummus
Albaricoques con almendras crudas
Dados de melón con yogurt + Infusión de té negro
Bastoncillos de zanahoria y apio con guacamole
Copa de piña con yogurt y avena molida
Infusión + Pieza de fruta/hortaliza

Merienda:

Rodajas de piña sobre yogurt natural
Queso fresco con mango y pan integral
Medio tazón de fresas y 2 nueces
Macedonia de fruta ácida y cereales
Leche con canela y cereales de fibra
Sandía y pera

Consejos:

Ajusta las cantidades a tus necesidades calóricas
Reduce el consumo de sal
Prescinde de azúcar y grasas saturadas
Bebe al menos dos litros de agua al día
Consume mucha vitamina C
Reduce el consumo de alcohol
Sustituye el pan blanco y las harinas refinadas por integrales

SEMANA 6

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Infusión de té verde con limón Huevo duro con tostada integral	Té verde con menta Copos con salvado y leche semidesnatada	Infusión de té verde con limón Huevo duro con tostada integral	Té verde con menta Copos con salvado y leche semidesnatada	Infusión de té verde con limón Huevo duro con tostada integral	Cheat Day	Bebida vegetal Pan integral con aceite de oliva y jamon/queso
MEDIA MAÑANA							MEDIA MAÑANA
COMIDA	Sopa juliana Guisantes con alcachofas y huevo duro	Cus cus con menta, piñones y queso feta (tomate, calabacín y cebolla)	Escalivada Magret de pato	Ensalada de zanahoria y manzana Macarrones con surimi y mejillones	Ensalada con piña y nueces Minestrone de lentejas		Ensalada de escarola, uvas y piñones Paella de pescado
MERIENDA							MERIENDA
CENA	Espárragos con calabaza Filetes de dorada	Col rehogada con ajetes Almejas a la marinera	Ensalada de pepino Pizza de espinacas, queso y tomate	Ensalada de escarola, lombarda, manzana y pasas Pulpo encebollado	Alcachofas guisadas con zanahoria Tortilla de pimiento		Crema de setas Huevos rotos con alcachofas

Media mañana:

4 fresas con tostada de centeno y hummus
Albaricoques con almendras crudas
Dados de melón con yogurt + Infusión de té negro
Bastoncillos de zanahoria y apio con guacamole
Copa de piña con yogurt y avenllana molida
Infusión + Pieza de fruta/hortaliza

Merienda:

Rodajas de piña sobre yogurt natural
Queso fresco con mango y pan integral
Medio tazón de fresas y 2 nueces
Macedonia de fruta ácida y cereales
Leche con canela y cereales de fibra
Sandía y pera

Consejos:

Ajusta las cantidades a tus necesidades calóricas
Reduce el consumo de sal
Prescinde de azucar y grasas saturadas
Bebe al menos dos litros de agua al día
Consume mucha vitamina C
Reduce el consumo de alcohol
Sustituye el pan blanco y las harinas refinadas por integrales

SEMANA 7

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Té verde con menta Copos con salvado y leche semidesnatada	Bebida vegetal Pan integral con aceite de oliva y jamon/queso	Té verde con menta Copos con salvado y leche semidesnatada	Bebida vegetal Pan integral con aceite de oliva y jamon/queso	Té verde con menta Copos con salvado y leche semidesnatada	Cheat Day	Infusión de té verde con limón Huevo duro con tostada integral
MEDIA MAÑANA							MEDIA MAÑANA
COMIDA	Espárragos blancos Arroz integral con verduras y pollo	Canelones de espinacas con tomate y tofu	Ensalada de quinoa Lubina al horno	Crema de espárragos Pasta integral con espinacas, queso y jamón	Consomé vegetal Col con garbanzos, remolacha y pipas de calabaza		Ensalada de rúcula y queso Alubias con champiñones
MERIENDA							MERIENDA
CENA	Crema de verduras Caballa con pisto	Ensalada verde Tortilla de gulas	Zumo de tomate Sandwich integral de pollo, lechuga, tomate y cebolla	Picadillo de tomate y cebolla Trucha en papillote	Mil hojas de champiñones y calabacín Rodaballo al horno		Ensalada de escarola y remolacha Emperador a la plancha

Media mañana:

4 fresas con tostada de centeno y hummus
Albaricoques con almendras crudas
Dados de melón con yogurt + Infusión de té negro
Bastoncillos de zanahoria y apio con guacamole
Copa de piña con yogurt y avenllana molida
Infusión + Pieza de fruta/hortaliza

Merienda:

Rodajas de piña sobre yogurt natural
Queso fresco con mango y pan integral
Medio tazón de fresas y 2 nueces
Macedonia de fruta ácida y cereales
Leche con canela y cereales de fibra
Sandía y pera

Consejos:

Ajusta las cantidades a tus necesidades calóricas
Reduce el consumo de sal
Prescinde de azucar y grasas saturadas
Bebe al menos dos litros de agua al día
Consume mucha vitamina C
Reduce el consumo de alcohol
Sustituye el pan blanco y las harinas refinadas por integrales

SEMANA 8

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
DESAYUNO	Bebida vegetal	Infusión de té verde con limón Huevo duro con tostada integral	Bebida vegetal Pan integral con aceite de oliva y jamon/queso	Infusión de té verde con limón Huevo duro con tostada integral	Bebida vegetal Pan integral con aceite de oliva y jamon/queso	Cheat Day	Infusión de té verde con limón Huevo duro con tostada integral	
MEDIA MAÑANA							MEDIA MAÑANA	
COMIDA	Caldo de verduras y tofú Paella con verduras	Cus cus con menta, piñones y queso feta (tomate, calabacín y cebolla)	Risotto de arroz con guisantes y calabaza Mero en salsa	Ensalada de quinoa y espinacas Pechuga de pavo	Lentejas con hojas de espinacas y quinoa		Ensalada con zanahoria, piña y nueces. Estofado de pavo con patatas y verduras	
MERIENDA							MERIENDA	
CENA	Ensalada de kiwi y frutos secos Rosada al vapor	Sopa juliana de puerro, apio y zanahoria con huevo escaldado Pera laminada con canela	Creps integrales con puerro, espárragos y mozzarella Tazón de piña y fresas	Ensalada variada Gallo a la plancha	Brócoli al vapor Hamburguesa de salmón con cebolla	Ensalada de pepino Pizza de espinacas, queso y tomate		

Media mañana:

4 fresas con tostada de centeno y hummus
Albaricoques con almendras crudas
Dados de melón con yogurt + Infusión de té negro
Bastoncillos de zanahoria y apio con guacamole
Copa de piña con yogurt y avenllana molida
Infusión + Pieza de fruta/hortaliza

Merienda:

Rodajas de piña sobre yogurt natural
Queso fresco con mango y pan integral
Medio tazón de fresas y 2 nueces
Macedonia de fruta ácida y cereales
Leche con canela y cereales de fibra
Sandía y pera

Consejos:

Ajusta las cantidades a tus necesidades calóricas
Reduce el consumo de sal
Prescinde de azucar y grasas saturadas
Bebe al menos dos litros de agua al día
Consume mucha vitamina C
Reduce el consumo de alcohol
Sustituye el pan blanco y las harinas refinadas por integrales



INNOVAGE®

LIPO-REDUCTOR CELULÍTICO

