



# suma a tu dieta

## equilibrada de 1.300 kcalorías



**BiNarval<sup>®</sup>**  
**PLUS Z**

### desayunos y meriendas

- a elegir
1. Leche semidesnatada (200ml) o bebida de soja con café, 3 biscotes de pan tostado, azúcar (10g.) y una pieza de fruta de temporada.
  2. Una infusión (té, manzanilla, tila...) 3 biscotes de pan tostado con margarina vegetal (10g.) y zumo de naranja (200ml.)
  3. Una infusión, un yogurt natural semidesnatado o yogurt de soja y 3 biscotes de pan tostado con jamón york (60g.)

### media mañana

- a elegir
1. Una pieza de fruta de temporada (150g.) y queso de Burgos (50g.) con membrillo (30g.)
  2. Jamón york (40g.) con pan blanco (30g.)

### comidas y cenas

- opción 1
- Judías verdes hervidas (200g.) con patatas (50g.)  
Pechuga de pollo a la plancha (100g.) con ensalada de lechuga (50g.) y tomate (50g.)  
Una pieza de fruta de temporada.  
Pan (20g.)  
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10ml.)

- opción 5
- Macarrones (40g.) con tomate (50g.)  
Pechuga de pollo a la plancha (100g.) Guarnición: lechuga (50g.) cebolla (20g.)  
Una pieza de fruta de temporada.  
Pan (20g.)  
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10ml.)

- opción 2
- Acelgas (200g.) con patatas (50g.)  
Gallo a la plancha (100g.) con ensalada de lechuga (50g.) y tomate (50g.)  
Una pieza de fruta de temporada.  
Pan (20g.)  
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10ml.)

- opción 6
- Arroz (45g.) con zanahoria (100g.)  
Mero a la plancha (100g.) con limón.  
Una pieza de fruta de temporada.  
Pan (20g.)  
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10ml.)

- opción 3
- Legumbre (50g.) estofada: judías, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento (50g.)  
Merluza al horno (100g.) con limón y lechuga (75g.)  
Una pieza de fruta de temporada.  
Pan (20g.)  
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10ml.)

- opción 7
- Menestra de verduras (peso total de la verdura 200g., 50g. de patatas)  
Filete de ternera (100g.) a la plancha con pimiento (50g.)  
Una pieza de fruta de temporada.  
Pan (20g.)  
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10ml.)

- opción 4
- Sopa de verduras (200ml.) con patatas (50g.)  
Tortilla francesa de un huevo con jamón york.  
Un yogurt semidesnatado  
Pan (20g.)  
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10ml.)

- opción 8
- Ensalada mixta de lechuga (50g.), tomate (50g.), zanahoria (50g.) y espárragos (75g.)  
Filete de bacalao a la plancha (125g.) con limón.  
Una pieza de fruta de temporada.  
Pan (20g.)  
Una cucharada sopera de aceite de oliva (10ml.)



#### **MODO DE EMPLEO**

##### **PARA COMENZAR**

2 cápsulas inmediatamente antes de comida y cena

##### **MANTENIMIENTO**

1 cápsula inmediatamente antes de comida y cena



**Narval Pharma, S.A.**  
Doctor Esquerdo, 154 • 28007 Madrid  
[www.narvalpharma.com](http://www.narvalpharma.com)