

# TÉ DELUXE BENEFIT

GUÍA ALIMENTOS RETO 30 DÍAS  
CON TÉ DELUXE BENEFIT



**DURANTE ESTOS 30 DÍAS SEREMOS  
MUY COMPROMETIDAS CON EL PROCESO!**

**TE DELUXE BENEFIT ES UN CO AYUDANTE MAS NO ES UNA  
FÓRMULA MÁGICA! EL 70% DE LOS RESULTADOS ESTÁ EN LAS  
MANOS DE CADA UNA DE USTEDES.**

**LA ALIMENTACIÓN ES VITAL EN ESTOS DÍAS! A CONTINUACIÓN  
LES VOY A PASAR RECOMENDACIONES INDISPENSABLES,  
ESPERO PUEDAN ASUMIR ESTE RETO COMO UN COMPROMISO  
CON USTEDES MISMAS!**

## CARBOHIDRATOS QUE SI PUEDEN CONSUMIR



PASTA



PAPA CRIOLLA



LENTEJA



PLÁTANO



MAZORCA



ÁREPA

ESTOS ALIMENTOS LOS PUEDEN CONSUMIR SOLO UNA VEZ AL DÍA EN PORCIONES PEQUEÑAS ( DEBEN ESCOGER SOLO UNO DE TODOS ESOS POR DÍA) **ESTOS ALIMENTOS DEBEN SER CONSUMIDOS ANTES DE LAS 3PM.**

**NO SE RECOMIENDA CONSUMIR CARBOHIDRATOS EN LA NOCHE  
POR QUE LA MAYORÍA DE USTEDES ESTA EN PROCESO DE  
PÉRDIDA DE PESO.**

**UNICAS FRUTAS QUE SI PUEDEN CONSUMIR**



**PERA**



**MELÓN**



**MANZANA VERDE**



**FRESA**

DURANTE ESTOS 30 DÍAS NO CONSUMIRÁN FRUTAS DIFERENTES A LAS QUE LES ACABO DE RECOMENDAR TAMPOCO TOMARÁN JUGOS NI ZUMOS.

LAS ÚNICAS BEBIDAS PERMITIDAS DURANTE ESTOS 30 DÍAS SERÁN:



AGUA CON TÉ  
DELUXE BENEFIT



AGUA



AGUA CON LIMÓN

CON ESTAS BEBIDAS SE HIDRATARÁN Y PASARÁN SUS COMIDAS NO TOMEN JUGOS NI ZUMOS!

# PROTEÍNAS QUE SI PUEDEN CONSUMIR



**CARNE**



**POLLO**



**HUEVOS**



**ATÚN EN AGUA**



**PESCADO**

**ESTAS PROTEÍNAS LAS PUEDEN USAR EN EL  
DESAYUNO – ALMUERZO Y CENA.**

## ACEITES PERMITIDOS



ACEITA DE COCO



ACEITE DE OLIVA

**NO USEN MANTEQUILLAS NI USEN ACEITES CORRIENTES...**  
**ENTRE MÁS EVITEN ESTE TIPO DE COSAS MUCHO MEJOR**

## CREMAS QUE SI PUEDEN CONSUMIR BAJAS EN SAL



CREMA DE  
AHUYAMA



CREMA DE  
CEBOLLA



CREMA DE  
VERDURAS

NO TOMEN CREMAS QUE NO ESTÉN AQUÍ , CUANDO  
PREPAREN LAS CREMAS HÁGANLO LO MÁS NATURAL POSIBLE  
**CONSUMAN POCA SAL** LA SAL ES ENEMIGA NÚMERO UNO  
DEL PROCESO DE PERDIDA DE PESO.

## VERDURAS QUE SI PUEDEN CONSUMIR



TOMATE



CEBOLLA



PEPINO



BRÓCOLI



LECHUGA



AGUACATE



**ESPINACA**



**PIMENTÓN**



**CHAMPIÑONES**



**AHUYAMA**



**ZANAHORIA**

**¡CONSUMIR SOLO LO QUE ESTÁ EN LA LISTA!**

## CONDIMENTOS PERMITIDOS



**PIMIENTA**



**LAUREL**



**TOMILLO**



**SAL MARINA**

**NO LE PONGA A SUS COMIDAS NADA  
QUE NO ESTÉ ESCRITO AQUÍ**

LA IDEA CON ESTO ES QUE SOLO CONSUMAN LO QUE LES  
ESPECIFIQUE **SI NO APARECE EN EL LISTADO ENTONCES  
NO DEBEN DE CONSUMIRLO!**

PODEMOS APRECIAR QUE **NO** ENCONTRAMOS EN LA LISTA  
LÁCTEOS – FRITOS – GASEOSAS – HELADOS – ARROZ (ENTRE  
OTROS) **ESO QUIERE DECIR QUE NO DEBEN DE  
CONSUMIRLO.**

EL CONSUMO DE AGUA EN ESTOS DÍAS ES PRIMORDIAL 2  
LITROS AL DÍA.

**TOMAR TÉ DELUXE BENEFIT  
2 VECES AL DÍA MEDIA HORA  
DESPUÉS DEL ALMUERZO Y  
MEDIA HORA DESPUÉS  
DE LA CENA.**



**NO BAJEN LA GUARDIA NI UN SOLO DÍA Y LOS  
RESULTADOS SERÁN INCREÍBLES!**

 **TÉ  
DELUXE  
BENEFIT**