

RETO SEMANA KONJAC:

En **OrganicCenter**, nuestra exigencia en desarrollar y traer los mejores alimentos y suplementos para las necesidades del día a día nos ha llevado a traer la pasta Konjac, un producto **100% de origen vegetal**.



Además, es el alimento ideal para obtener una **pérdida de peso rápida**, así como para incluirlo en nuestra dieta habitual para equilibrarla gracias a su capacidad **alcalinizante**.

Es por lo anterior que os planteamos el reto **#semanakonjac**, con el cual comenzarás a bajar rápidamente esos kilos de más que te sobran.

- En primer lugar, y ya que la pasta Konjac es un alimento, si tienes alguna duda recomendamos que lo consultes con tu terapeuta de confianza. En caso de sufrir alguna enfermedad que requiera tratamiento habitual recomendamos consultarlo con el médico de cabecera.
- Recomendamos caminar o realizar ejercicio durante unos 40 minutos al día (preferiblemente por la mañana)
- Las proteínas que utilizar pueden ser vegetales o animales.
- No utilizar productos con azúcares añadidos
- El rendimiento dependerá de la cantidad de tóxicos a eliminar.
- Además de la capacidad saciante, la pasta Konjac ayuda a drenar y desintoxicar.
- La cantidad de pasta Konjac a consumir en cada comida dependerá de cada persona, pero se recomienda entre 100 y 200 g por persona y comida (el reto necesitará entre 10 y 14 paquetes de 200 g)

A continuación, os indicamos las **pautas** alimenticias a seguir durante **7 días** con base consumo de pasta de Konjac en las comidas principales:

- **Desayunos:**
 - **tostada pan dextrinado con aceite oliva y embutido (jamón york, pavo, jamón serrano sin grasa, cecina, embutido vegano);**
 - **leche con propiedad vegetal (soja, avena, etc.) con café, u otro acompañante (cacao, etc.).**
- **Media mañana:**
 - **pieza fruta (kiwi, pera, manzana, papaya) y una infusión.**
- **Comida:**
 - **pasta Konjac con proteína (tomate, huevo a la plancha, salchicha, hamburguesa, etc.) y unos vegetales. La pasta Konjac se puede combinar con salsas naturales;**
 - **infusión.**
- **Merienda:**
 - **infusión, yogur soja, gelatina sin azúcar, etc..**
- **Cena:**
 - **pasta Konjac con una proteína (pescado, pollo, conejo, pavo). La pasta Konjac se puede combinar con salsas naturales;**
 - **infusión depurativa.**

Recuerda que puedes revisar nuestras recetas en www.organiccenter.es o en nuestros perfiles de Facebook  e Instagram 

¡¡ÁNIMO!!