

light... y más

LA DESPENSA ANTICALORÍAS



● **Pasteles:** ya sean de carne, pescado o verduras, necesitan un espesante y siempre son muy calóricos: huevo, harina... Utiliza gelatina: no tiene calorías y aporta muchas proteínas.

● **Ensaladas:** además de elegir ingredientes muy ligeros (verduras y hortalizas), el aliño elegido es la clave para que sea light. No se debe emplear más de 1 cucharada de aceite por comensal. Hay un truco que te puede ayudar a utilizar el mínimo: el aceite, en spray; no te pasarás al aliñar.



● **Salteados y asados:** cuando los platos de verano incluyen alimentos cocinados, como los asados o salteados, sustituye la mantequilla por la versión light (divides las calorías a la mitad).



● **Cremas y budines:** puedes prescindir de la nata líquida (309 cal. por cada 100 g.), en especial si la receta lleva huevos batidos. Otra alternativa para aligerar es sustituir la nata líquida por leche evaporada (142 cal. por cada 100 g.)



CLÍNICA LA PAZ

MEDICINA ESTÉTICA Y CIRUGÍA PLÁSTICA

● CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

- LIPOSUCCIÓN
- CIRUGÍA DE LA MAMA
- PÁRPADOS
- BOLSAS OJOS
- RINOPLÁSTIA
- OTOPLÁSTIA
- TENSORES DÉRMICOS

● MEDICINA ESTÉTICA

- RELLENO DE ARRUGAS Y LABIOS
- REJUVENECIMIENTO FACIAL
- MESOTERAPIA - MESOLIFT
- PEELING MÉDICO
- REMODELACIÓN CORPORAL
- APARATOS DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA

● LÁSER

- DEPLIACIÓN
- VASCULAR
- RESURFACING

● ADELGAZAMIENTO

- TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA OBESIDAD
- DIETAS PERSONALIZADAS
- ANÁLISIS DE METABOLISMO Y MASA CORPORAL
- TEST DE ALERGIAS ALIMENTOS

● CIRUGÍA MENOR

- CICATRICES
- LOBULOS OREJAS PASGADAS
- LESIONES CUTÁNEAS
- NEVI, QUISTES, VERRUGAS, ANGIOMAS

● MICROPIGMENTACIÓN

- CEJAS, OJOS, LABIOS

● BLANQUEAMIENTO DENTAL

● QUIROMASAJE

- MASAJE
- DRENAJE LINFÁTICO
- REFLEXOLOGÍA PODAL
- PRESOTERAPIA

● PODOLOGÍA



► Directora :

Dra. Nieves Fervienza Cortina

OVIEDO

PLAZA DE LA PAZ, 2 BAJO

• Tel.: 985 243 107

• Fax: 985 242 032

ATENDIDO POR UN EQUIPO DE MÉDICOS
ALTAMENTE ESPECIALIZADOS

FINANCIACIÓN
A SU MEDIDA

Reg. Sanitario 52122P