

TENDENCIAS

La dieta que revitaliza tu poder sexual

El Ciudadano · 4 de noviembre de 2015



Dieta Orgásmica:

Tomar ácidos grasos Omega 3, pocos carbohidratos, nada de cafeína y una dosis diaria de chocolate negro puede favorecer los orgasmos. Te damos tres menús diarios para que elijas.



Dieta 1

Desayuno: un zumo de naranja, un yogur con frutas y café descafeinado o té

Comida: un filete a la plancha de pechuga de pollo con brécol hervido y ensalada.

Merienda: media onza de chocolate negro.

Cena: salmón a la plancha y una ensalada de pimiento y zanahoria

Dieta 2

Desayuno: un zumo de naranja o kiwi, una tortilla francesa con jamón y un té o café descafeinado.

Comida: un filete de ternera a la plancha acompañado de arroz integral y verduras a la plancha.

Merienda: media onza de chocolate negro.

Cena: quiche de verdura y frutas.

Dieta 3

Desayuno: zumo de naranja, una rebanada de pan integral, queso fresco y un té o café descafeinado.

Comida: ensalada de pollo con lechuga, tomate, aceitunas y aliñada con vinagreta.

Merienda: media onza de chocolate negro.

Cena: pescado al horno y verduras a la plancha.

Fuente: [Cosmohispano](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)