

Tenersi in forma

Guida all'utilizzo del KIT 1 – Suggerimento 2

Colazione

pudding Proteico

n° 1 misurino (g 11) in 100 ml di acqua
oppure

Protein Crisp

n° 4 misurini (g 20)

con

Yogurt neutro

g 100

oppure

Latte scremato

g 100

Assumere

Vegetal Burn

n° 2 compresse con acqua

K & Magnesium Tab

n° 1 compressa masticabile

Facoltativo

Caffè o tè

senza zucchero o dolcificato con

eritritolo

Spuntino del mattino

Pera e/o Mela e/o Kiwi e/o Melone

g 200

oppure

Bevanda proteica al gusto di

cappuccino

oppure

Bevanda proteica al gusto di

cioccolato - Hot choco protein

Durante la mattina

Tisana Flux

n° 2 misurini in 500 ml di acqua tiepida o fredda

Pranzo

pudding Proteico

n° 2 misurini (g 22) in 200 ml di acqua

Facoltativo

Verdura cotta e/o cruda

g 200

con 1 cucchiaino di olio, aceto, sale

Assumere

Vegetal Burn

n° 2 compresse con acqua

K & Magnesium Tab

n° 1 compressa masticabile

Facoltativo

Caffè o tè

senza zucchero o dolcificato con

eritritolo

Spuntino del pomeriggio

Pera e/o Mela e/o Kiwi e/o Melone

g 200

oppure

Bevanda proteica al gusto di

cappuccino

oppure

Bevanda proteica al gusto di

cioccolato - Hot choco protein

Durante il pomeriggio

Tisana Flux

n° 2 misurini in 500 ml di acqua tiepida o fredda

Cena

Tacchino o pollo

g 200

oppure

Manzo magro

g 150

oppure

Pesce

g 200

(no: salmone, sgombro)

con

Verdura cotta e/o cruda

g 200

con 1 cucchiaino di olio, aceto, sale

Assumere

K & Magnesium Tab

n° 3 compresse masticabili

Facoltativo

Caffè o tè

senza zucchero o dolcificato con

eritritolo

**Lo schema del
pranzo può essere
invertito con
quello della cena**