

Tenersi in forma

## Guida all'utilizzo del KIT 2 – Suggerimento 1

### Colazione

#### **Pudding Proteico**

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

#### **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

#### 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

#### 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**