

Tenersi in forma

Kit Diet - Guida all'utilizzo dei prodotti

Colazione

Pancake Oat Egg

1 porzione da 50 g

Caffè o tè

senza zucchero o dolcificato
con **eritritolo**

Assumere:

Burnt Day

n° 1 compresse con acqua

K & Magnesium Tab

n° 1 compressa masticabile

Proforma Drenagen

n° 2 compresse con acqua

Spuntino del mattino:

20 g di frutta secca

Pranzo

200 g di tacchino o pollo

oppure

150 g di manzo magro

oppure

200 g pesce

con insalata mista

oppure

1 frutto di stagione

Assumere:

Burnt Day

n° 1 compresse con acqua

K & Magnesium Tab

n° 1 compressa masticabile

Proforma Drenagen

n° 1 compressa con acqua

Spuntino del pomeriggio:

25 g di formaggio spalmabile

Cena

Pudding Proteico

n° 3 misurini (g 33) in 300 ml
di acqua

200 g di verdura cotta e/o
cruda

con 1 cucchiaino di olio, aceto,
sale

Caffè o tè

senza zucchero o dolcificato
con **eritritolo**

Assumere:

K & Magnesium Tab

n° 3 compresse masticabili

N.B.: la guida sopra riportata non rappresenta una dieta e non sostituisce il parere del nutrizionista, dietista o medico dietologo, ma fornisce un suggerimento sul buon utilizzo degli integratori proposti nel kit, nell'ambito di un esempio di schema alimentare.