

PROGRAMMA REMISE EN FORME - MENÙ SETTIMANALE DIMAGIMENTO LOCALIZZATO (GAMBE E GLUTEI) - DA SEGUIRE FINO AL 30° GIORNO

	AL RISVEGLIO	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Lunedì	20ml* di Snelly Dren Cell Reduce in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	caffè d'orzo + 2 fette di pane integrale con 2 cucchiaini di marmellata di frutta biologica o miele	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dallo spuntino: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	·prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde + cous-cous (riso integrale, orzo perlato o misto cereali) con minestrone di verdure di stagione	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dalla merenda: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	fagiolini lessi + carne arrosto (o hamburger, bresaola) + 3 fette di pane integrale
Martedì	20ml* di Snelly Dren Cell Reduce in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	1 yogurt bianco + 1 frutto fresco di stagione	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dallo spuntino: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	·prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde + pasta o riso integrale con ortaggi e/o verdure	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dalla merenda: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	verdura cotta + pollo (o tacchino, uova) + 3 fette di pane integrale
Mercoledì	20ml* di Snelly Dren Cell Reduce in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	1 bicchiere di bevanda vegetale (soia, riso, avena) o di latte vaccino a basso tenore di lattosio + 2 fette biscottate al malto d'orzo con 2 cucchiaini di marmellata di frutta biologica o miele	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dallo spuntino: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	·prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde + risotto o riso al forno	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dalla merenda: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	carciofi lessi (o al forno) + pesce (o polpo) cotto + 2 frise d'orzo
Giovedì	20ml* di Snelly Dren Cell Reduce in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	caffè d'orzo + 2 fette di pane integrale con 2 cucchiaini di marmellata di frutta biologica o miele	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dallo spuntino: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	·prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde + cous-cous (riso integrale, orzo perlato o misto cereali) con minestrone di verdure di stagione	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dalla merenda: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	finocchio gratinato al forno + mozzarella (o ricotta) + 3 fette di pane integrale
Venerdì	20ml* di Snelly Dren Cell Reduce in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	1 yogurt bianco + 1 frutto fresco di stagione	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dallo spuntino: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	·prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde + pasta con legumi freschi	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dalla merenda: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	zucchine (o altri ortaggi) lesse + prosciutto crudo magro + 3 fette di pane integrale
Sabato	20ml* di Snelly Dren Cell Reduce in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	1 bicchiere di bevanda vegetale (soia, riso, avena) o di latte vaccino a basso tenore di lattosio + 3 biscotti secchi (ai cereali o integrali)	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dallo spuntino: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	·prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde + risotto o riso al forno	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dalla merenda: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	verdura cotta + pesce (o polpo) cotto + un trancio di focaccia bianca
Domenica	20ml* di Snelly Dren Cell Reduce in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	1 spremuta di agrumi + 1 tè verde + 2 fette biscottate al malto d'orzo on 2 cucchiaini di marmellata di frutta biologica o miele	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dallo spuntino: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	·prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde + pasta al pomodoro	frutta fresca di stagione (es: 1 mela, 1 pera, 3 mandarini, 2 kiwi) o spremuta di agrumi ·dopo 30 minuti dalla merenda: 1 compressa di Snelly Cell Reduce	verdura cotta + pollo (o tacchino, uova) + 1 panino d'orzo

*20ml è il dosaggio minimo della bevanda, e può subire delle variazioni in base al caso di ognuno

(*) In ottemperanza alla legislazione italiana, le informazioni fornite hanno un valore educativo e non prescrittivo senza alcuna prerogativa strettamente terapeutica. I consigli forniti, infatti, sono tratti da bibliografie specializzate già esistenti e non costituiscono un servizio di dietologia, ma hanno l'esclusivo scopo di orientare verso una più sana alimentazione ed uno stile di vita più salutare.