

# PROGRAMMA REMISE EN FORME - MENÙ SETTIMANALE DIMAGIMENTO GENERALIZZATO - DA SEGUIRE FINO AL 30° GIORNO

	AL RISVEGLIO	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Lunedì	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata 1 bicchiere di acqua e limone	porridge a base di bevanda vegetale (soia, riso, avena) e fiocchi di avena integrale (vedi ricetta) + caffè (senza zucchero o con dolcificante naturale)	·30 minuti prima dello spuntino: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  1 banana	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b> ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde pesce grasso (sgombro, sardine, salmone) al forno + contorno di finocchi al vapore	·30 minuti prima della merenda: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  3/4 noci	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b>  2 fette di vitello arrosto + bietole lesse
Martedì	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata 1 bicchiere di acqua e limone	1 yogurt greco bianco con mix di semi (semi di lino o di chia) + caffè (senza zucchero o con dolcificante naturale)	·30 minuti prima dello spuntino: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  1 tonno in scatola al naturale	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b> ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde hummus di ceci (o farinata di ceci - vedi ricetta) + contorno di verdure grigliate	·30 minuti prima della merenda: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  arachidi (circa 10)	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b>  filetto di merluzzo (o platessa) al forno + contorno di spinaci
Mercoledì	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata 1 bicchiere di acqua e limone	cappuccino di soia + pancake proteico (vedi ricetta) con 1 cucchiaino di burro di arachidi e cocco in scaglie	·30 minuti prima dello spuntino: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  1 avocado	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b> ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde piatto a base di pollo, tacchino o coniglio arrosto con spezie e limone + contorno di funghi e carciofi al forno	·30 minuti prima della merenda: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  1 yogurt bianco o greco con 4/5 mandorle tritate	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b>  frittata composta da tre albumi e un rosso d'uovo + contorno di broccoli o porri al vapore
Giovedì	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata 1 bicchiere di acqua e limone	2 uova strapazzate o in camicia o sode + frutta fresca a scelta (mirtilli, banana, avocado, mela) + caffè (senza zucchero o con dolcificante naturale)	·30 minuti prima dello spuntino: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  2/3 fette di affettato magro (bresaola, fesa di pollo o tacchino)	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b> ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde zuppa di avena, riso, quinoa o farro integrale + contorno di cicoria ripassata o lessa	·30 minuti prima della merenda: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  1 porzione di more, lamponi o 1 kiwi o 1 mango	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b>  2 fette di tonno rosso alla piastra + contorno di cavolo riccio o romano
Venerdì	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata 1 bicchiere di acqua e limone	1 fetta di pane di segale tostato con ricotta magra con un filo d'olio EVO (o di miele per una versione dolce) + caffè (senza zucchero o con dolcificante naturale)	·30 minuti prima dello spuntino: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  1 porzione (10 circa) di pinoli, arachidi, mandorle o anacardi	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b> ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde hamburger di soia + contorno di verdure crude (carote e finocchi)	·30 minuti prima della merenda: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  1 avocado o 1 mango	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b>  pesce magro (branzino, orata) al forno + contorno di cavolfiore o cavoli di Bruxelles
Sabato	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata 1 bicchiere di acqua e limone	pudding di semi chia (vedi ricetta) con yogurt + cioccolato extrafondente + caffè (senza zucchero o con dolcificante naturale)	·30 minuti prima dello spuntino: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  frutta fresca acida o semi acida (1 arancia, 1 kiwi o 2 mandarini)	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b> ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde 2 uova strapazzate con piselli stufati	·30 minuti prima della merenda: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  1/2 cubetti di grana padano + 2/3 olive	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b>  tagliata di manzo in letto di rucola e pomodirini
Domenica	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata 1 bicchiere di acqua e limone	latte di soia o riso + 3/4 biscotti proteici fatti in casa (vedi ricetta)	·30 minuti prima dello spuntino: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  centrifugato di 1 kiwi, 1 costa di sedano, mezza mela	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b> ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde 2/3 costolette di agnello + contorno di verdure a scelta	·30 minuti prima della merenda: <b>1 compressa di Snelly Cell Reduce</b>  yogurt greco con 1 cucchiaino di muesli o frutta secca	·30 minuti prima del pasto: <b>1 compressa di Snelly Fat Burner</b>  zuppa di lenticchie decorticate (3 minuti di cottura) oppure vellutata di zucca e porri

\*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.