

PROGRAMMA REMISE EN FORME - MENÙ SETTIMANALE DIMAGIMENTO LOCALIZZATO (PANCIA E GIROVITA) - 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	caffè d'orzo o tè verde (senza zucchero o con dolcificante naturale) + 1 fetta di pane integrale con 1 cucchiaino di marmellata di agrumi	1 frutto a scelta acido o semi acido (es: kiwi, arancia, mandarino, pompelmo)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde 2 fette di manzo magro + contorno di spinaci e zucchine saltate in padella	2/3 noci (o altra frutta secca)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner pesce spada (o salmone affumicato) + contorno di asparagi lessi
Martedì	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	caffè d'orzo o tè verde (senza zucchero o con dolcificante naturale) + 1 yogurt greco + 1 frutto fresco di stagione	1 sedano crudo (o carota, finocchio)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde 2 uova sode + contorno di cavolfiore e/o broccoli	yogurt greco + fiocchi d'avena (o riso soffiato)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner seppia alla griglia (o calamri) + contorno di finocchi gratinati
Mercoledì	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	caffè d'orzo o tè verde (senza zucchero o con dolcificante naturale) + 1 bicchiere di bevanda vegetale (soia, riso, avena) o di latte vaccino a basso tenore di lattosio	1 galletta di riso (o mais, multicereali) con 1 cucchiaino di marmellata di agrumi	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde spigola al cartoccio + contorno di funghi	1 sedano crudo (o carota, finocchio)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner 2 fettine di pollo ai ferri + contorno di cicoria lessa
Giovedì	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	caffè d'orzo o tè verde (senza zucchero o con dolcificante naturale) + 1 fetta biscottata integrale con 1 cucchiaino di crema proteica (arachidi, pistacchio, nocciola)	1 frutto a scelta acido o semi acido (es: kiwi, arancia, mandarino, pompelmo)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde pasta e legumi freschi (lenticchie, ceci, fave, fagioli)	2/3 noci (o altra frutta secca)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner 1 scatola di tonno al naturale + contorno di carciofi in agrodolce
Venerdì	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	caffè d'orzo o tè verde (senza zucchero o con dolcificante naturale) + 1 bicchiere di bevanda vegetale (soia, riso, avena) o di latte vaccino a basso tenore di lattosio + 2 biscotti integrali	yogurt greco + fiocchi d'avena (o riso soffiato)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde 2 hamburger medi di carne a scelta + contorno di lattuga e pomodori	1 frutto a scelta acido o semi acido (es: kiwi, arancia, mandarino, pompelmo)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner 6/7 fette di bresaola + rucola + grana a scaglie
Sabato	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	caffè d'orzo o tè verde (senza zucchero o con dolcificante naturale) + 1 fetta biscottata integrale con 1 cucchiaino di crema proteica (arachidi, pistacchio, nocciola)	1 sedano crudo (o carota, finocchio)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata mista verde 1 frittata di due albumi e un rosso + porri e radicchio	1 galletta di riso (o mais, multicereali) con 1 cucchiaino di marmellata di agrumi	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner piadina + sogliola alla griglia (o merluzzo)
Domenica	20ml* di Kelpy Snell in 1,5l di acqua da bere durante la giornata	caffè d'orzo o tè verde (senza zucchero o con dolcificante naturale) + 1 fetta di pane integrale con 1 cucchiaino di marmellata di agrumi	2/3 noci (o altra frutta secca)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner ·poco prima del pasto: piccola porzione di insalata di polipo con olio sale e limone pasta fresca con ragù alla bolognese	yogurt greco + fiocchi d'avena (o riso soffiato)	·30 minuti prima del pasto: 1 compressa di Snelly Fat Burner prosciutto crudo (o tacchino) q.b.

*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.