



HERBALIFE
NUTRITION
Membro Herbalife

Prodotti Herbalife ® Ufficiali

WWW.SALUTEEBENESSEREHLIFE.IT

MENU SETTIMANALE PER PERDERE PESO E TORNARE IN FORMA

COLAZIONE

- [Bere un infuso di tè](#)
- Un frutto di stagione oppure uno yogurt magro con cereali o 2/3 fette biscottate integrali con marmellata light
- Latte intero 250 g, fiocchi di mais 50 g, spremuta di arancia. Caffè o tè amari, con dolcificante o pochissimo zucchero;
- [Oppure un frullato](#) o [una barretta pasto sostitutivo](#)

SPUNTINO META' MATTINATA

- Frutta fresca di stagione
- Frutta secca: noci, mandorle e pistacchi
- Yogurt magro alla frutta
- [Oppure una barretta proteica](#)

PRANZO

- Iniziare il pranzo con 300 gr circa di insalata mista, ortaggi o con verdure crude o cotte di scegliere tra : finocchi, zucchine, broccoli, fagiolini, cavoli, asparagi, pomodori , carote, funghi, cavolfiore ,spinaci ecc
- 100 gr di pasta integrale o riso con ceci ,piselli ,fagioli ,lenticchie ,fave.
Se avete ancora fame potete mangiare una fetta di pane integrale , Non esagerare con i condimenti
- Oppure puoi sostituire il pranzo con [un frullato](#) o [una barretta pasto sostitutivo](#)

SPUNTINO META' POMERIGGIO

- Frutta fresca di stagione
- Frutta secca: noci, mandorle e pistacchi
- Yogurt magro alla frutta
- [Oppure una barretta proteica](#)

CENA

- Iniziare la cena con 300 gr circa di insalata mista o con verdure crude o cotte di scegliere tra :, finocchi, zucchine, broccoli, fagiolini, cavoli, asparagi, pomodori , carote, funghi, cavolfiore ,spinaci ecc
- Per il Secondo piatto scegliere tra:
100 gr circa di bresaola , ricotta , scamorza o un formaggio spalmabile light
250gr circa di tacchino ,pollo , manzo, agnello, maiale, vitello, cavallo, trippa di bovino, coniglio
250 gr circa di baccalà, cefalo, sgombro pesce spada, acciughe, sarde , triglia ,orata seppie, calamari ,sogliola, spigola, merluzzo
- Se non sapete resistere al pane potete mangiare una fetta di pane integrale,non esagerare con i condimenti.
- Oppure puoi sostituire la cena con [un frullato](#) o [una barretta pasto sostitutivo](#)



HERBALIFE
NUTRITION
Membro Herbalife

Prodotti Herbalife ® Ufficiali

WWW.SALUTEEBENESSEREHLIFE.IT

Oltre a seguire il menu ti ricordiamo di :

1. Non Bere alcool o caffè, fritti, burro , affettati ,insaccati, pasta e pane
2. Esercizio fisico 30 minuti al giorno e bere almeno 2 litri di acqua,
3. Bere un infuso di te, tisane allo zenzero, menta piperita, finocchio
4. Mangiare pasti regolari , cinque volte la giorno
5. Evitare di saltare i pasti perché destabilizzerà il livello di zucchero nel sangue e di conseguenza vi porterà a mangiare di più.
6. Iniziare i pasti con insalata mista, ortaggi o con verdure crude o cotte perché non solo si migliora la digestione dei cibi ma ci sazia prima e diminuisce anche il gonfiore addominale .
7. Mangiare riso, pasta e pane integrale , alimenti ricchi di proteine come legumi, frutta secca , Derivati della soia e del frumento , latte e yogurt intero o vegetale in alternativa integratori alimentari

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi alle indicazioni del proprio medico

Copyright © www.salutebenesserehlife.it

N.B: Copia ad uso personale. È vietata la riproduzione (totale o parziale) con qualsiasi mezzo effettuata e la sua messa a disposizione di terzi, sia in forma gratuita sia a pagamento.