

Per dimagrire l'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) consiglia di usare **2 pasti sostitutivi al giorno**, mentre per mantenere il peso consiglia di fare **una sola sostituzione giornaliera**.

Il programma di dieta combina il consumo di prodotti Pesoforma con un'alimentazione a base di frutta, verdura, latticini freschi, pesce carne magra e i legumi per un apporto giornaliero di circa 1200 kcal. Questo piano dieta può servirti come traccia per utilizzare al meglio i pasti sostitutivi, prodotti completi e bilanciati in carboidrati, proteine, grassi, minerali, vitamine e fibre. Il nostro consiglio per non rendere la dieta monotona è di non usare lo stesso prodotto nella stessa giornata ma usare un prodotto della linea Gusto e uno della linea Nature o un prodotto dolce e uno salato.

Scegli uno stile di vita sano: mangia in modo vario ed equilibrato, bevi almeno due litri di acqua al giorno e pratica regolarmente attività fisica, ti sentirai più in forma.

Ti consigliamo di chiedere un parere medico se desideri consumare il prodotto per più di tre settimane consecutive.

LUNEDÌ

Colazione

1 Smoothie o 1 coppa Pesoforma, 1 caffè o tè o caffè d'orzo senza zucchero

Spuntino mattina

1 frutto di stagione (circa 150g), (no banane, cachi, uva e fichi) e 4-5 mandorle

Pranzo

pasto sostitutivo Pesoforma, verdura cruda e cotta a volontà *

Spuntino pomeriggio

pane integrale (30g) e bresaola (30g)

Cena

coscia di tacchino alle spezie con (100g) di zucchine lessate o al forno accompagnata da riso integrale (50g) Usare 1 cucchiaino di olio extra vergine.

MARTEDÌ

Colazione

1 Smoothie o 1 coppa Pesoforma, 1 caffè o tè o caffè d'orzo senza zucchero

Spuntino mattina

1 frutto di stagione (circa 150g), (no banane, cachi, uva e fichi) e 2 noci

Pranzo

pasto sostitutivo Pesoforma, verdura cruda e cotta a volontà *

Spuntino pomeriggio

pane integrale (30g) e avocado (30g)

Cena

filetto di merluzzo 100g con insalata di sedano, songino pomodori e farro (50gr). Usare 1 cucchiaino di olio extra vergine.

MERCOLEDÌ

Colazione

1 Smoothie o 1 coppa Pesoforma, 1 caffè o tè o caffè d'orzo senza zucchero

Spuntino mattina

1 frutto di stagione (circa 150g), (no banane, cachi, uva e fichi) e 2-3 noci

Pranzo

pasto sostitutivo Pesoforma, verdura cruda e cotta a volontà *

Spuntino pomeriggio

1 snack Pesoforma

Cena

spaghetti allo scoglio (50g di pasta, 80g di cozze e vongole sgusciate) e insalata verde. Usare 1 cucchiaino di olio extra vergine.

GIOVEDÌ

Colazione

1 coppa Pesoforma, 1 caffè o tè o caffè d'orzo senza zucchero

Spuntino mattina

1 frutto di stagione (circa 150g), (no banane, cachi, uva e fichi) e 3 noci

Pranzo

pasto sostitutivo Pesoforma, verdura cruda e cotta a volontà *

Spuntino pomeriggio

pane integrale (30g) e ricotta (30g)

Cena

orzotto (50g di orzo) ai funghi e sostituire con legumi secchi (40 g). Usare 1 cucchiaino di olio extra vergine.

VENERDÌ

Colazione

1 Smoothie o 1 coppa Pesoforma, 1 caffè o tè o caffè d'orzo senza zucchero

Spuntino mattina

1 frutto di stagione (circa 150g), (no banane, cachi, uva e fichi) e 2 quadretti di cioccolato fondente

Pranzo

pasto sostitutivo Pesoforma, verdura cruda e cotta a volontà *

Spuntino pomeriggio

1 snack Pesoforma

Cena

filetti di trota (150g) al curry, pomodorini e asparagi, 1 panino integrale. Usare 1 cucchiaino di olio extra vergine.

SABATO

Colazione

1 Smoothie o 1 coppa Pesoforma, 1 caffè o tè o caffè d'orzo senza zucchero

Spuntino mattina

1 snack Pesoforma

Pranzo

pasto sostitutivo Pesoforma, verdura cruda e cotta a volontà *

Spuntino pomeriggio

1 yogurt magro (125g) e 1 frutto di stagione (circa 150g) (no banane, cachi, uva, fichi)

Cena

2 uova con spinaci e verdure grigliate (zucchine, melanzane e peperoni), 1 panino integrale e 1 cucchiaino di olio extra vergine.

DOMENICA

Colazione

biscotti integrali 3-4, 1 tè o caffè d'orzo o caffè senza zucchero, 1 yogurt magro

Spuntino mattina

1 frutto di stagione (circa 150g), (no banane, cachi, uva e fichi) e 5 nocciole

Pranzo

3-4 cannelloni con ricotta e bietole, verdure crude in pinzimonio 80-100 g ricotta, 150g bietole.

Spuntino pomeriggio

1 frutto di stagione (circa 150g) (no banane, cachi, uva e fichi)

Cena

Pollo saltato (100g) con verdure a piacere, 1 cucchiaino di olio extra vergine. 1 panino integrale (60-70 g)

Questo è un esempio di dieta, scegli tu, come preferisci alternare e variare i diversi prodotti Pesoforma.

Verifica con l'aiuto di un medico o di un dietologo che la dieta suggerita sia adatta alle tue esigenze.

*Patate e legumi non sono verdure, se mangi le carote preferirle crude.

I pesi si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti.

Leggere con attenzione le indicazioni riportate sulle confezioni Pesoforma.

173038 / 12
LPF/D19

PERDI PESO E RESTI IN FORMA

PESOFORMA

Pesoforma offre una vasta gamma di prodotti per la perdita e il mantenimento del peso. Con **Pesoforma** è possibile perdere peso in modo pratico ed efficace: i pasti sostitutivi **Pesoforma** contengono tutti i nutrienti essenziali per il tuo benessere, sono ricchi in proteine e apportano poche calorie. Inoltre, puoi perdere peso senza rinunciare al gusto, scegliendo fra tante varietà golose.



PERDI PESO E RESTI IN FORMA

PESOFORMA

Nature



EXTRA PESOFORMA PROTEIN

Scopri tutte le novità di Pesoforma su www.pesoforma.com