

La composizione dei pasti dovrebbe essere la seguente: Colazione (dopo il risveglio) - Spuntino 1 (2-3 ore dopo colazione) - Pranzo (4-6 ore dopo colazione) - Spuntino 2 (2-3 ore dopo pranzo) - Cena (4-6 ore dopo pranzo)

Quindi avremo 3 pasti principali e 2 spuntini al giorno.



SETTIMANA



Giorno 1

- **COLAZIONE:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 15 ml di **Herbalife Bevanda Concentrata Herbal Aloe** in un abbondante bicchiere d'acqua.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Infuso a base di erbe** in un bicchiere d'acqua con una fetta di limone (può essere combinato con l'aloe vera).

- **SPUNTINO:**

- **Barretta proteica Herbalife/ Patatine proteiche Herbalife/ Zuppa di pomodoro gourmet Herbalife/ Soia tostata Herbalife/ 20 grammi di mandorle crude**
- 1 **Tablette Herbalife Phyto Complete**

- **PRANZO:**

- **FILETTO DI MAIALE CON INSALATA PRIMAVERILE**
- 1 **Compresse Herbalife Formula 2 Komplex Vitaminico e Minerale**

Il filetto di maiale (150 grammi) viene messo sulla griglia dopo averlo condito con un pizzico di sale, pepe e un po' di timo essiccato. Prepara l'insalata con una manciata di lattuga rumena, 1 manciata di ravanelli, 2-3 fili di cipolle verdi, alcuni fili di aneto. Preparare il condimento con un cucchiaino di olio d'oliva, 2 cucchiaini di yogurt greco con un massimo di grassi fino al 5%, succo di limone, 1 cucchiaino di mandorle a scaglie, erbe aromatiche.

- **SPUNTINO:**

- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**
- **Barretta proteica Herbalife/ Patatine proteiche Herbalife/Zuppa di pomodoro gourmet Herbalife/ Soia tostata Herbalife/ 1 scatola di ricotta con il 3,5% di grassi.**

- **CENA:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Bevanda multi fibre** in un frullato

O

VELLUTATA DI POMODORO CON PEPERONE AL FORNO E QUINOA.

Lessate 600 g di pomodori, poi puliteli dalla buccia, conservate metà dell'acqua in cui sono stati cotti, aggiungete le spezie a piacere, 2-3 maturi, 2-3 spicchi d'aglio e frullate nel frullatore fino a raggiungere la densità desiderata, dopodiché aggiungete le manciate di quinoa cotta e 3-4 cucchiaini di olio d'oliva o 2 cucchiaini di burro. Gli ingredienti sono per due porzioni. La dose non deve superare i 350 ml.

Giorno 2

- **COLAZIONE:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 15 ml di **Herbalife Bevanda Concentrata Herbal Aloe** in un abbondante bicchiere d'acqua.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Infuso a base di erbe** in un bicchiere d'acqua con una fetta di limone (può essere combinato con l'aloe vera).

- **SPUNTINO:**

- **Barretta proteica Herbalife O Patatine proteiche Herbalife O Zuppa di pomodoro gourmet Herbalife O Soia tostata Herbalife O** 1 bicchiere di yogurt con il 3,5% di grassi
- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**

- **PRANZO:**

- VELLUTATA DI POMODORO CON PEPERONI AL FORNO E QUINOA DEL GIORNO PRIMA.
- 1 Compresse **Herbalife Formula 2 Komplex Vitaminico e Minerale**

- **SPUNTINO:**

- **Barretta proteica Herbalife O Patatine proteiche Herbalife O Zuppa di pomodoro gourmet Herbalife O Soia tostata Herbalife O** 10 mandorle + 1 mela verde.
- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**

- **CENA:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Bevanda multi fibre** in un frullato

O

FILETTO DI MAIALE CON INSALATA PRIMAVERILE.

Il filetto di maiale (150 grammi) viene messo sulla griglia dopo averlo condito con un pizzico di sale, pepe e un po' di timo essiccato. Prepara l'insalata con una manciata di lattuga sfilacciata, 1 manciata di ravanelli, 2-3 fili di cipolle verdi, alcuni fili di aneto. Preparare il condimento con un cucchiaino di olio d'oliva, 2 cucchiaini di yogurt greco con un massimo di grassi fino al 5%, succo di limone, 1 cucchiaino di mandorle a scaglie, erbe aromatiche.

Giorno 3

- **COLAZIONE:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 15 ml di **Herbalife Bevanda Concentrata Herbal Aloe** in un abbondante bicchiere d'acqua.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Infuso a base di erbe** in un bicchiere d'acqua con una fetta di limone (può essere combinato con l'aloe vera).

- **SPUNTINO:**

- **Barretta proteica Herbalife O Patatine proteiche Herbalife O Zuppa di pomodoro gourmet Herbalife O Soia tostata Herbalife**
- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**

- **PRANZO:**

- 1 Compresse **Herbalife Formula 2 Komplex Vitaminico e Minerale**
- **TACCHINO IN SALSA DI ZUCCHINE ROSSE.**

Condite la carne di tacchino a piacere (150 grammi) e poi mettetela in una padella dove aggiungete 1/2 zuccina tritata grossolanamente, 5-6 olive Kalamata, 1 manciata di pomodorini, 1/2 tazza di succo di pomodoro senza zucchero e un po' d'acqua. Mettere la teglia in forno per 200-30 minuti a 200-220 gradi.

- **SPUNTINO:**

- **Barretta proteica Herbalife** *O* una manciata di ravanello
- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**

- **CENA:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Bevanda multi fibre** in un frullato

O

CAVOLFIORE AL FORNO CON SALMONE.

In una ciotola da forno mettete un filetto di salmone che non superi i 120 grammi, 1 manciata di infiorescenze di cavolfiore, 1/2 peperone rosso. Mettere la pirofila in forno per 20 minuti a una temperatura compresa tra 180 e 200 gradi. Aggiungete poi un condimento di 2 cucchiaini di yogurt greco, il succo di mezzo limone e qualche fogliolina di menta. La menta può anche essere sostituita con aneto o cipolle verdi.

Giorno 4

- **COLAZIONE:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 15 ml di **Herbalife Bevanda Concentrata Herbal Aloe** in un abbondante bicchiere d'acqua.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Infuso a base di erbe** in un bicchiere d'acqua con una fetta di limone (può essere combinato con l'aloe vera).

- **SPUNTINO:**

- **Barretta proteica Herbalife O Patatine proteiche Herbalife O Zuppa di pomodoro gourmet Herbalife O Soia tostata Herbalife O un'arancia**
-
- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**
-

- **PRANZO:**

- 1 Compresse **Herbalife Formula 2 Komplex Vitaminico e Minerale**
- **TACCHINO IN SALSA DI ZUCCHINE ROSSE.**

Condite la carne di tacchino a piacere (150 grammi) e poi mettetela in una padella dove aggiungete 1/2 zuccina tritata grossolanamente, 5-6 olive Kalamata, 1 manciata di pomodorini, 1/2 tazza di succo di pomodoro senza zucchero e un po' d'acqua. Mettere la teglia in forno per 200-30 minuti a 200-220 gradi.

- **SPUNTINO:**

- **Herbalife Barretta Proteica *OPPURE* 10**
Mandorle + Una Mela Verde
- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**

- **CENA:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Bevanda multi fibre** in un frullato

O

INSALATA CON MOZZARELLA FRESCA.

In una ciotola aggiungete 1 manciata di spinaci giovani o valeriana, i semi di una melagrana, 5-8 mandorle tritate, 100 gr di mozzarella fresca, il succo di limone, facoltativamente potete aggiungere anche peperoncino in scaglie o erbe aromatiche.

Giorno 5

- **COLAZIONE:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 15 ml di **Herbalife Bevanda Concentrata Herbal Aloe** in un abbondante bicchiere d'acqua.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Infuso a base di erbe** in un bicchiere d'acqua con una fetta di limone (può essere combinato con l'aloe vera).

- **SPUNTINO:**

- **Barretta proteica Herbalife O Patatine proteiche Herbalife O Zuppa di pomodoro gourmet Herbalife O Soia tostata Herbalife O 20 grammi di mandorle crude**
- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**

- **PRANZO:**

- 1 Compresse **Herbalife Formula 2 Komplex Vitaminico e Minerale**
- **AVVOLGERE CON IL POLLO.**

Su un graham o un calamaro integrale, aggiungi una manciata di foglie verdi a tua scelta, 1/2 peperone rosso, 100 g di pollo grigliato o bollito a cubetti, qualche fetta di cetriolo, 2 cucchiaini di yogurt greco, le tue spezie preferite. Funziona bene con la colla e si consuma come tale.

- **SPUNTINO:**

- **Barretta proteica Herbalife O Patatine proteiche Herbalife O Zuppa di pomodoro gourmet Herbalife O Soia tostata Herbalife O 1 mela verde**
- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**

- **CENA:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Bevanda multi fibre** in un frullato

O

ORATA O TROTA CON POMODORI E ARANCE.

Prendete il filetto di orata/trota (200 grammi) e mettetelo sulla griglia per qualche minuto per lato. In una padella di ceramica/antiaderente, aggiungi un cucchiaino di olio d'oliva, 1 cipolla piccola e alcuni spicchi d'aglio (facoltativo) e soffriggi finché non sono teneri. Quindi aggiungere un quarto di cucchiaino di cumino schiacciato, 1 pomodoro e 2-3 cucchiaini di succo d'arancia. Far bollire e poi capovolgere la rete. Lasciare in posa per 5 minuti.

Giorno 6

- **COLAZIONE:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 15 ml di **Herbalife Bevanda Concentrata Herbal Aloe** in un abbondante bicchiere d'acqua.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Infuso a base di erbe** in un bicchiere d'acqua con una fetta di limone (può essere combinato con l'aloe vera).

- **SPUNTINO:**

- **Barretta proteica Herbalife O Patatine proteiche Herbalife O Zuppa di pomodoro gourmet Herbalife O Soia tostata Herbalife O un'arancia**
- 1 **Tablette Herbalife Phyto Complete**

- **PRANZO:**

- 1 **Compresse Herbalife Formula 2 Komplex Vitaminico e Minerale**
- **FUNGHI SALTATI IN PADELLA CON PEPERONE E CAROTE.**

In una padella, metti 1 cucchiaino di olio d'oliva, 2 spicchi d'aglio schiacciati, 4 grandi manciate di funghi marroni tritati grossolanamente, 1 peperone kapia tritato lungo, 1 carota tritata grossolanamente. Lasciamo le verdure morbide sul fuoco e poi aggiungiamo 2 cucchiaini di riso selvatico cotto e lasciamo la padella sul fuoco per 5 minuti, dopodiché aggiungiamo un pizzico di sale, pepe e prezzemolo fresco e copriamo la padella per 5 minuti. Può essere consumato insieme a 1 cracker integrale.

- **SPUNTINO:**

- Barretta proteica Herbalife O Patatine proteiche Herbalife O Zuppa di pomodoro gourmet Herbalife O Soia tostata Herbalife O 1 scatola di ricotta con il 3,5% di grassi.
- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**

- **CENA:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Bevanda multi fibre** in un frullato

O

GAMBERI IN SALSA ROSSA.

In una padella aggiungete 1 cucchiaino di olio d'oliva grattugiato, 150 grammi di gamberetti, quando i gamberi diventano dorati, aggiungete 1 manciata di pomodorini, 1/2 zuccina tagliata lunga in modo da formare qualche bastoncino, aggiungete 1 tazza di succo di pomodoro. Quando le verdure iniziano ad ammorbidire il fuoco, aggiungere il succo di limone, le erbe aromatiche e i fiocchi di peperoncino a piacere.

Giorno 7

- **COLAZIONE:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 15 ml di **Herbalife Bevanda Concentrata Herbal Aloe** in un abbondante bicchiere d'acqua.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Infuso a base di erbe** in un bicchiere d'acqua con una fetta di limone (può essere combinato con l'aloe vera).

- **SPUNTINO:**

- **Barretta Proteica Herbalife**
- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**

- **PRANZO:**

- 1 Compresse **Herbalife Formula 2 Komplex Vitaminico e Minerale**
- **SPIEDINI DI SALMONE ALLA GRIGLIA CON VERDURE.**

Tagliate un filetto di salmone a cubetti. Su rametti di rosmarino, salmone tagliato a dadini con 1 manciata di pomodori, 1 manciata di cubetti di zucchine rosso ciliegia, 2-3 funghi marroni tagliati a cubetti grossi, 1 cipolla rossa tagliata a pezzi più grandi. Quindi adagiare gli spiedini sulla griglia. Si consumano con un pesto. Puoi preparare il pesto con foglie di basilico, 1/2 tazza di yogurt greco, succo di limone, sale, pepe, 1 cucchiaino di formaggio. La salsa è facoltativa, può essere sostituita con yogurt con menta e succo di limone o aneto al posto della menta.

- **SPUNTINO:**

- **Herbalife Barretta Proteica** *OPPURE* 20 grammi di mandorle crude.
- 1 Tablette **Herbalife Phyto Complete**

- **CENA:**

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 cucchiaini) in 250 ml di latte scremato, latte di soia o acqua.
- **Herbalife Protein Drink Mix** (1 cucchiaino) in frullato.
- 1 cucchiaino di **Herbalife Bevanda multi fibre Drink** in un frullato

O

CREMA DI ZUPPA DI FUNGHI MARRONI.

In una padella aggiungete 1 cucchiaino di olio d'oliva, 3-5 spicchi d'aglio, 800 g di funghi tritati, 4-5 pomodori secchi, un po' di timo, un pizzico di sale marino, un po' di pepe o peperoncino in scaglie. Soffriggere a fuoco basso per 5-8 minuti fino a quando i funghi saranno teneri. Quindi frullare con 1 litro di brodo vegetale e 2 cucchiaini di burro. Tenete a parte qualche fungo saltato per poi aggiungerlo alla zuppa cremosa, potete anche aggiungere aneto fresco o cipolle verdi. Può essere consumato con 1 cracker integrale. Gli ingredienti sono per 2 giorni.

