



MANGIA BENE E VIVI MEGLIO

RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI
DI SALUTE E BELLEZZA

sempre al tuo fianco

linea di **prodotti dietetici** e ad alto valore nutrizionale

BODY DIET

La nuova linea di **prodotti dietetici**
ad **alto valore nutrizionale**

IL PRINCIPIO DELLA DIETA PROTEICA

Per perdere peso in maniera efficace, bisogna eliminare il grasso, senza intaccare la massa magra. Riducendo l'apporto calorico di **zuccheri** (carboidrati) e **grassi** (lipidi), il corpo attingerà alle proprie riserve, soprattutto nel tessuto adiposo. Garantendo un apporto di proteine ad alto valore biologico (presenza di tutti gli amminoacidi essenziali), la dieta proteica **evita la perdita della massa magra, limitando la sensazione di fame ed il recupero del peso ("effetto yo-yo")**.



UN METODO IN DUE FASI

- 1.** La dieta dimagrante **PROTEICA**
Per perdere peso velocemente ed efficacemente secondo 2 step progressivi: **snellimento - stabilizzazione**
- 2.** La dieta **CONTROLLO** del peso
Per mantenere il giusto peso, **con dei pasti completi ed equilibrati.**

La dieta, restrittiva all'inizio, si allargherà gradualmente per raggiungere l'**equilibrio nutrizionale**, una garanzia di stabilità di peso e salute.

Come funziona?

In base alle esigenze si può scegliere un protocollo da 6, 12 o 18 giorni.

	SNELLIMENTO	STABILIZZAZIONE
PER CANCELLARE LE ROTONDITÀ SUPERFLUE	6 GIORNI	6 GIORNI
PER ELIMINARE QUALCHE CHILO DI TROPPO	12 GIORNI	12 GIORNI
PER CONTRASTARE IL SOVRAPPESO IMPORTANTE	18 GIORNI	18 GIORNI

FASE DI SNELLIMENTO

Alimenti permessi in questa fase

VERDURE (250 gr)



- peperoni
- finocchi
- porri
- asparagi
- rapa
- ravanelli
- funghi
- sedano
- cavolo
- spinaci
- insalata verde
- bietole
- fagiolini
- pomodori
- broccoli
- cetrioli
- zucchine
- melanzane

BEVANDE



- caffè amaro
- tisane Body Diet senza zucchero o edulcoranti
- tè senza zucchero o edulcoranti
- Coca-cola Zero

* Pranzo e cena possono essere invertiti

** La frutta è riservata per situazioni di sovrappeso non gravi o in caso di sostenuta attività fisica

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO*	MERENDA	CENA*
 BODY DIET PRO PANCAKE: - classico - all'arancia	 BODY DIET PRO FLAN: - cioccolato - vaniglia	 BODY DIET PRO OMELETTE: - funghi - erbe provenzali - al formaggio + verdure	 BODY DIET PRO BUDINO: - cioccolato fondente - cioccolato al latte - vaniglia - cioccolato e pera - caramello - banana	 BODY DIET PRO VELLUTATA: - vari gusti + verdure
 BODY DIET PRO FLAN: - cioccolato - vaniglia	 BODY DIET PRO BUDINO: - cioccolato fondente - cioccolato al latte - vaniglia - cioccolato e pera - caramello - banana	 BODY DIET PRO VELLUTATA: - vari gusti + verdure	 BODY DIET PRO FLAN: - cioccolato - vaniglia	 BODY DIET PRO OMELETTE: - funghi - erbe provenzali - al formaggio + verdure
 BODY DIET PRO BUDINO: - cioccolato fondente - cioccolato al latte - vaniglia - cioccolato e pera - caramello - banana	 BODY DIET PRO BEVANDA CALDA: - cappuccino - cioccolata calda	 BODY DIET PRO RISO PROTEICO o pasta proteica + verdure	 BODY DIET PRO PANCAKE: - classico - all'arancia	 BODY DIET PRO PANE PROTEICO ai cereali + verdure
 BODY DIET PRO BEVANDA CALDA: - cappuccino - cioccolata calda	 BODY DIET PRO PANCAKE: - classico - all'arancia	 BODY DIET PRO PANE PROTEICO ai cereali + verdure	 BODY DIET PRO BEVANDA CALDA: - cappuccino - cioccolata calda	 BODY DIET PRO PASTA PROTEICA o riso proteico + verdure

FASE DI STABILIZZAZIONE

Alimenti permessi in questa fase

VERDURE (350 gr)



- peperoni
- finocchi
- porri
- asparagi
- rapa
- ravanelli
- funghi
- sedano
- cavolo
- spinaci
- insalata verde
- bietole
- fagiolini
- pomodori
- broccoli
- cetrioli
- zucchini
- melanzane

ALIMENTI PROTEICI



- 150 gr di carne magra
- 2 fette di prosciutto
- 2 uova
- 200 gr di pesce bianco
- 200 gr di tonno
- 200 gr di salmone
- tofu

FRUTTA



- ananas
- mango
- melone
- anguria
- papaya
- lamponi
- fragole
- banane
- pesche
- prugne
- mandarini
- arance
- pompelmi
- datteri
- ciliegie
- albicocche
- ribes
- uva
- fichi
- pere
- litchi
- mele
- o succhi di frutta senza zucchero

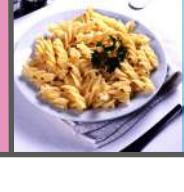
BEVANDE



- caffè amaro
- tisane Body Diet senza zucchero o edulcoranti
- tè senza zucchero o edulcoranti
- Coca-cola Zero

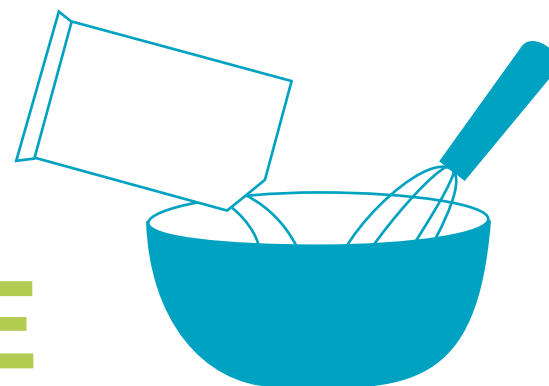
* Pranzo e cena possono essere invertiti

** La frutta è riservata per situazioni di sovrappeso non gravi o in caso di sostenuta attività fisica

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO*	MERENDA	CENA*
 BODY DIET PRO PANCAKE: - classico - all'arancia	 BODY DIET SNACK MUESLI: - cioccolato e caramello - frutti rossi	 PASTO PROTEICO CARNE MAGRA + 1 Frutto**	 BODY DIET SNACK BARRETTE: - cioccolato - cioccolato e arachidi - vaniglia - pretzel - limone - cocco	 BODY DIET PRO VELLUTATA: - vari gusti + Verdure + Frutto**
 BODY DIET PRO FLAN: - cioccolato - vaniglia	 BODY DIET SNACK BARRETTE: - cioccolato - cioccolato e arachidi - vaniglia - pretzel - limone - cocco	 PASTO PROTEICO 2 UOVA + 1 Frutto**	 BODY DIET SNACK CROSTINI al formaggio	 BODY DIET PRO OMELETTE: - funghi - erbe provenzali - al formaggio + Verdure + Frutto**
 BODY DIET PRO BUDINO: - cioccolato fondente - cioccolato al latte - vaniglia - cioccolato e pera - caramello - banana	 BODY DIET SNACK WAFERS: - vaniglia - cioccolato - cookie cream - salato al prosciutto e formaggio	 PASTO PROTEICO 2 FETTE DI PROSCIUTTO + 1 Frutto**	 BODY DIET SNACK PANE BIANCO	 BODY DIET PRO PANE PROTEICO ai cereali + Verdure + Frutto**
 BODY DIET PRO BEVANDA CALDA: - cappuccino - cioccolata calda	 BODY DIET SNACK BISCOTTI: - vaniglia - cannella - cocco e mandorla	 PASTO PROTEICO 200 gr PESCE BIANCO o 200 gr di salmone o tonno, tofu + 1 Frutto**	 BODY DIET SNACK BISCOTTI: - vaniglia - cannella - cocco e mandorla	 BODY DIET PRO PASTA PROTEICA o riso proteico + Verdure + Frutto**

BODY DIET PRO

MODALITÀ DI PREPARAZIONE



BUDINO

1 - Svuotare un pacchetto in una ciotola.

2 A - Per il BUDINO: aggiungere lentamente 115 ml di acqua fredda e mescolare con una frusta o una forchetta fino a completa dissoluzione. Raffreddare per 15-30 minuti fino ad avvenuta solidificazione.

2 B - Per la CREMA: seguire la preparazione del budino e mescolare con un albume d'uovo ben sbattuto. Refrigerare.

2 c - Per il FRAPPÉ: svuotare un pacchetto in un frullatore elettrico, aggiungere 220 ml di acqua fredda e frullare.

3 - Consumare nei 10 minuti successivi.

FLAN e PANCAKE

Per il FLAN

1 - Svuotare un pacchetto in una ciotola.

2 - Sbattere con una frusta o una forchetta e contemporaneamente aggiungere:
* 150 ml di acqua fredda per ottenere un cremoso dessert
* 150 ml di acqua calda (50-60 °C) per ottenere un flan.

3 - Amalgamare per 5-10 secondi fino a sciogliere i grumi.

4 - Lasciare in frigorifero per un'ora. Togliere dal frigorifero e consumare entro 10 minuti.

Per il PANCAKE

1 - Svuotare un pacchetto in una ciotola o in un mixer elettrico.

2 - Aggiungere gradualmente 100-110 ml di acqua fredda, mescolando con una frusta fino allo scioglimento dei grumi e lasciare riposare per 3 minuti.

3 - Cuocere l'impasto (o la metà per 2 pancakes) velocemente da un lato e dall'altro per un minuto.

4 - Consumare nei 10 minuti successivi.

BEVANDE CALDE

1 - Svuotare un pacchetto in una ciotola.

2 - Aggiungere lentamente 220 ml di acqua fredda e mescolare con una frusta fino a dissoluzione dei grumi.

3A- Sobbollire in una casseruola fino alla temperatura desiderata, senza portare a ebollizione.

OPPURE

3B- Cuocere nel microonde a temperature massima per 1 minuto.

4 - Servire in tazza e consumare nei 10 minuti successivi.

Se si usa un frullatore elettrico:

1 - Svuotare un pacchetto nel frullatore e aggiungere 220 ml di acqua calda, ma non bollente.

2 - Miscelare per alcuni secondi fino a completa dissoluzione.

3 - Servire in tazza e consumare nei 10 minuti successivi.

OMELETTE

1 - Svuotare un pacchetto in una ciotola.

2 - Aggiungere lentamente 80-100 ml di acqua fredda e mescolare con una frusta o una forchetta.

3 - Sbattere con la frusta o la forchetta fino a completa dissoluzione. Aggiungere sale, pepe, erbe o spezie a proprio piacimento.

4 - Mettere una casseruola anti-aderente sul fuoco e versarvi una goccia d'olio.

5 - Versare la miscela nella casseruola calda e cuocere per 20-30 secondi fino ad ottenere uova strapazzate o una omelette (coprire la casseruola con il coperchio per gli ultimi 10 secondi per permettere all'omelette di gonfiarsi).

6 - Consumare nei 10 minuti successivi.

VELLUTATE

1 - Svuotare un pacchetto in una ciotola.

2 - Aggiungere lentamente 200-230 ml di acqua calda ma non bollente e mescolare per alcuni secondi con una frusta fino allo scioglimento dei grumi.

3 - Aggiungere sale e/o pepe e consumare nei 10 minuti successivi.

Per la VELLUTATA DI POMODORO

1 - Svuotare un pacchetto in una ciotola o in un mixer elettrico.

2 - Aggiungere gradualmente 170-230 ml di acqua molto fredda, mescolando con una frusta fino allo scioglimento dei grumi.

3 - Aggiungere sale o altri ingredienti come dadini di cetriolo e/o peperoncino o pepe.

4 - Da servire freddo nei 10 minuti successivi.

I condimenti consentiti

1 cucchiaino di olio d'oliva a pasto, 1 cucchiaino di senape, limone, spezie e condimenti (aglio, cipolla, scalogno, erba cipollina, prezzemolo, coriandolo, cumino, curcuma, zenzero, aceto di mele, pepe...)

I metodi di cottura consigliati

Al vapore, in una padella antiaderente con poco olio, alla griglia, al cartoccio.

N.B. : Si consiglia, per un completo e veloce scioglimento dei grumi, di aggiungere la polvere all'acqua, agitando bene il composto con uno shaker.

UN PO' DI CONSIGLI...

- Dopo la dieta continua a mangiare in modo ordinato e adotta uno **stile di vita sano e attivo**. È l'unico modo per mantenere i risultati ottenuti!
- Tutto è permesso, ma con **moderazione!** Salumi, fritti, aperitivi, dolci e alcolici devono rimanere di carattere occasionale.
- **Non saltare mai i pasti**. Se non hai tempo, opta per un supplemento BODY DIET PRO.
- **Spezza la fame** con gli spuntini DIET SNACK, ricchi di proteine e con pochi zuccheri.
- **Bevi almeno 1,5 l d'acqua** o infusioni al giorno.
- Fai **attività fisica 2-3 volte a settimana**. Bastano 20 minuti di allenamento per restare in forma!
- Fatti seguire da un **esperto**.





MANGIA BENE, VIVI MEGLIO

www.bodydiet.it

Telefono +39 02 890 560 80

Body Diet è un marchio dell'azienda
Only Beauty s.r.l.s.
Via Carlo Farini 70
20159 Milano (MI) - Italia

