PLAN 5:2

PLAN SEMANAL

2 días no consecutivos - sólo 3 productos Exante - 600kcal al día. 5 días -3 productos Exante + alimentos saludables de su dieta diaria - 1200kcal al día. Los productos y sabores mostrados son una referencia. Ver más opciones en nuestra página web. Las recetas que le sugerimos pueden ser cambiadas por alimentos saludables de su elección. Le recomendamos realizar 20 minutos de ejercicio para obtener mejores resultados. Descubra más recetas en nuestro blog.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Batido de Chocolate y Naranja Exante	Batido de Coco Exante	Crema de Avena Sabor Frutos Rojos Exante	Smoothie de Arándano Exante	Batido de Almendra y Vainilla Exante	Tortitas de Sirope de Arce (Maple) Exante	Batido de Fresa Exante
ALMUERZO	Crema de Chocolate Exante	NO SNACK	Barrita de Frambuesa y Chocolate Blanco Exante	Galleta de Doble Chocolate Chip Exante	NO SNACK	Batido de Plátano Exante	Barrita de Chocolate y Coco Exante
COMIDA	ENCUENTRA LA RECETA EN NUESTRO BLOG Ciabatta de Roast Beef o Pasta Integral con Verduras	Pasta Carbonara Exante	ENCUENTRA LA RECETA EN NUESTRO BLOG Wrap de Pollo o Arancini con Verduras	ENCUENTRA LA RECETA EN NUESTRO BLOG Berenjena Rellena con Carne o Patatas Dulces, Zanahoria y Calabacín	Tallarines Agridulces Exante	ENCUENTRA LA RECETA EN NUESTRO BLOG Pasta Tagliatelle al Ragú o Couscous al estilo mediterráneo	ENCUENTRA LA RECETA EN NUESTRO BLOG Pechuga de Pollo Rellena y Brócoli o Risotto con Hongos
MERIENDA	Barrita de Toffee, Nuez y Pasas Exante	NO SNACK	Tiramisu Exante	Barrita de Mantequilla de Cacahuete Exante	NO SNACK	Barrita de Chocolate y Caramelo Exante	Pudin de Frutos Rojos Exante
CENA	ENCUENTRA LA RECETA EN NUESTRO BLOG Ensalada de Pollo o Tabule	Sopa Thai de Pollo Exante	ENCUENTRA LA RECETA EN NUESTRO BLOG Salmón al Pesto y Judías Verdes o Ensalada con arroz	ENCUENTRA LA RECETA EN NUESTRO BLOG Risotto con Chorizo o Panini con Verduras	Hamburguesas Vegetarianas Exante	ENCUENTRA LA RECETA EN NUESTRO BLOG Ensalada de gambas o Tortellini con Ricotta y Espinaca	ENCUENTRA LA RECETA EN NUESTRO BLOG Ensalada de Salmón o Tortilla Española

Nuestros productos no son adecuados para las mujeres embarazadas o en período de lactancia o para menores de 18 años. Siempre consulte a su médico de cabecera antes de comenzar una dieta para determinar si es médicamente elegible o si se encuentra bajo medicación.