

OPZIONE 5:2

PIANO SETTIMANALE

Mangia solo 3 prodotti Exante a tua scelta per due giorni non consecutivi (per un totale di 600kcal al giorno) e pasti e snack salutari durante il resto della settimana (per un totale di 1200kcal al giorno). I pasti e gli snack salutari possono essere prodotti Exante o a tua scelta. Visita il nostro [blog](#) per scoprire le nostre ricette consigliate. *I prodotti Exante qui indicati sono solo un esempio di quelli disponibili per voi sul nostro sito e sono intercambiabili a vostra scelta.*

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

COLAZIONE



Frullato al Cioccolato e Arancia Exante



Pancake ai Mirtilli e Lamponi Exante



Fiocchi d'Avena alla Mela e alla Cannella Exante



Frullato alla Vaniglia e alle Mandorle Exante



Frullato al Limone e Lamponi Exante



Pancake allo Sciroppo d'Acero Exante



Frullato alla Fragola Exante

SNACK



Mousse al Cioccolato Exante

Se volete aumentare l'apporto calorico giornaliero, consumate uno snack leggero a vostra scelta (per esempio frutta, gallette di riso o yogurt magro)



Barretta al Cioccolato Bianco e Lamponi Exante

Se volete aumentare l'apporto calorico giornaliero, consumate uno snack leggero a vostra scelta (per esempio frutta, gallette di riso o yogurt magro)



Biscotto al Doppio Cioccolato Exante



Tiramisu Exante



Omelette al Formaggio e Pancetta Exante

PRANZO

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Ciabatta con Roast Beef o Pasta Integrale con Verdure



Salsicce Vegetariane Exante con Insalata Leggera

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Piadina al Pollo o Arancini alle Verdure



Pasta alla Bolognese Exante

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Melanzane Ripiene di Carne o Omelette Vegetariana

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Pasta al Ragù o Cous Cous Mediterraneo

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Manzo con Verdure e Riso o Risotto ai Funghi

SNACK



Barretta Toffee, Noci e Uvetta Exante

Se volete aumentare l'apporto calorico giornaliero, consumate uno snack leggero a vostra scelta (per esempio frutta, gallette di riso o yogurt magro)



Frullato alla Banana Exante

Se volete aumentare l'apporto calorico giornaliero, consumate uno snack leggero a vostra scelta (per esempio frutta, gallette di riso o yogurt magro)



Barretta Exante a tua scelta



Barretta alla Ciliegia e Mandorle Exante



Pudding ai Frutti Rossi Exante

CENA

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Insalata di Pollo o Tabuleh di Verdure



Minestrina con Pasta, Prosciutto e Funghi Exante

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Salmona al Pesto o Insalata di Riso



Zuppa di Verdure Exante

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Bistecca di Tacchino o Tortilla Spagnola

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Insalata di Gamberi o Tortellini Ricotta e Spinaci

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Pollo Ripieno alle Verdure o Insalata Greca