

OPZIONE TOTAL PLUS

PIANO SETTIMANALE

Utilizzate 3 prodotti Exante al giorno a vostra scelta con una gamma di pasti salutari per perdere peso in maniera costante. Questa guida offre un esempio di un piano dietetico di 1200Kcal al giorno che integra 3 prodotti Exante con diversi pasti salutari. Scoprite tutte le ricette che potete provare visitando il nostro [blog](#). *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



Omelette al Formaggio e alla Pancetta Exante



Barretta al Doppio Cioccolato Exante



Fiocchi d'Avena alla Mela e alla Cannella Exante



Cereali alla Vaniglia Exante



Frullato al Cioccolato Exante



Cupcake alla Vaniglia Exante



Pancake allo Sciroppo d'Acero Exante

SNACK



Frullato Cioccolato e Arancia Exante



Frullato Cremoso al Cocco Exante



Biscotto al Doppio Cioccolato Exante



Macedonia di Frutta



Tiramisu' Exante



Yogurt Magro con Frutta



Frullato alla Vaniglia Exante

PRANZO

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Merluzzo al Forno o Insalata Greca

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Insalata di Pollo o Pasta Integrale di Verdure

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Ciabatta al Roast Beef o Omelette Vegetariana



Zuppa ai Funghi Exante

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Insalata di Salmone o Pasta Integrale alle Verdure

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Pasta al Ragù o Tortellini Ricotta e Spinaci

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Pollo Ripieno alle Verdure o Tableh con Verdure

SNACK



Barretta al Burro di Arachidi Exante



Dessert alla Fragola Exante



Frullato al Miele Exante



Barretta ai Biscotti alla Crema Exante



Barretta al Limone Exante



Mousse alla Fragola Exante



Barretta Lamponi e Cioccolato Bianco Exante

CENA

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Salmoncino al Pesto o Cous Cous Mediterraneo

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Bistecca di Tacchino o Tortilla Spagnola

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Insalata di Gamberi o Arancini alle Verdure

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Piadina al Pollo o Patate alla Paprika

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Manzo con Verdure e Riso o Risotto ai Funghi



Pizza Exante con Rucola e Pomodorini

SCOPRI LE RICETTE SUL NOSTRO BLOG

Insalata di Pollo Grigliato con Asparagi o Piadina alle Verdure