



# Minci Délice

La specialista  
della dieta  
**Proteica**

+ di  
**600**  
prodotti

PROGRAMMI

CONSIGLI

MODALITÀ  
DI PREPARAZIONE

VALORI  
NUTRIZIONALI

[www.mincidelice.it](http://www.mincidelice.it)





**MinciDélíce®** vi propone un metodo efficace, basato sul principio della **dieta iperproteica chetogenica**, per eliminare i chili in eccesso in modo rapido e duraturo. Il programma è suddiviso in **3 fasi progressive** in cui i prodotti **MinciDélíce®** sono abbinati ad alimenti ipocalorici e a basso contenuto di carboidrati (soprattutto carni e verdure).

L'obiettivo è quello di **ridurre significativamente l'apporto calorico** di carboidrati e di grassi **preservando allo stesso tempo la massa muscolare**. L'eliminazione dei carboidrati della dieta e la chetosi indotta costringeranno il corpo a consumare il proprio grasso corporeo.

## Una linea di prodotti

- Ricchi di proteine di buona qualità nutrizionale per preservare i vostri muscoli.
- Poveri di zuccheri e di grassi per aiutarvi ad eliminare i chili in eccesso.
- Ricchi di fibre, vitamine e minerali.
- Gustosi e diversificati.

## Questa dieta è costituita da 3 fasi:

<p><b>1 ATTIVA</b>  <b>Il consumo di zuccheri e grassi viene ridotto.</b>                  L'alimentazione è rinforzata da un apporto proteico. Bisogna bere da 1,5 a 2 litri d'acqua al giorno.</p>	<p><b>2 TRANSIZIONE</b>  <b>L'alimentazione è diversificata progressivamente</b>                  con l'introduzione di farinacei.</p>	<p><b>3 MANTENIMENTO</b>  <b>L'alimentazione è equilibrata.</b>                  Durante questa fase si impara a gestirla per mantenere a lungo la nuova linea ottenuta.</p>
--	--	--

## MinciDélíce® vi propone 2 tipi di programma:

**Programma classico:** con 3 prodotti al giorno (in fase 1)

DIETA 7 GIORNI	DIETA 14 GIORNI	DIETA 28 GIORNI
<b>FASE 1 = 4 GIORNI</b> 3 prodotti al giorno	<b>FASE 1 = 7 GIORNI</b> 3 prodotti al giorno	<b>FASE 1 = 14 GIORNI</b> 3 prodotti al giorno
<b>FASE 2 = 2 GIORNI</b> 2 prodotti al giorno	<b>FASE 2 = 5 GIORNI</b> 2 prodotti al giorno	<b>FASE 2 = 10 GIORNI</b> 2 prodotti al giorno
<b>FASE 3 = 1 GIORNO</b> 1 prodotto al giorno	<b>FASE 3 = 2 GIORNI</b> 1 prodotto al giorno	<b>FASE 3 = 4 GIORNI</b> 1 prodotto al giorno

**Dieta su Misura - programma Plus:** con 4 prodotti al giorno (in fase 1)

DIETA 14 GIORNI	DIETA 28 GIORNI
<b>FASE 1 = 7 GIORNI</b> 4 prodotti al giorno	<b>FASE 1 = 14 GIORNI</b> 4 prodotti al giorno
<b>FASE 2 = 5 GIORNI</b> 2 prodotti al giorno	<b>FASE 2 = 10 GIORNI</b> 2 prodotti al giorno
<b>FASE 3 = 2 GIORNI</b> 1 prodotto al giorno	<b>FASE 3 = 4 GIORNI</b> 1 prodotto al giorno



**UNICO**  
 Programmi secondo  
 i vostri gusti  
**ESCLUSIVO**



## Fase 1 **ATTIVA**

Questa è la fase di dimagrimento. **L'apporto di zuccheri e grassi deve essere controllato rigorosamente.**

**Giornata tipo** (Il pranzo e la cena possono essere invertiti)

### **Colazione**

- 1 Prodotto MinciDélíce® (Fase 1)
- Tè, caffè, tisana senza zucchero a volontà

### **Pranzo**

- 1 Prodotto MinciDélíce® (Fase 1)
- Verdure crude o cotte (lista a pagina 4)

### **Merenda**

- 1 Prodotto MinciDélíce® (Fase 1)
- Bevanda senza zucchero

### **Cena**

- 1 Porzione di alimento proteico
- Verdure crude o cotte
- 1 Latticino 0% di grassi senza frutta oppure o 1 prodotto MinciDélíce® (fase 1) con il Programma+

*Vi consigliamo di combinare con i nostri programmi un integratore alimentare multivitaminico con ferro per evitare carenze e rimanere in forma, e un drenante per ottimizzare il risultato della vostra dieta.*



*Bere in aggiunta almeno 1,5/2 litri di liquidi al giorno. Preferire la cottura al vapore, in stufato senza sostanze grasse, alla griglia, al forno, con il wok o mediante bollitura.*

## Fase 2 **TRANSIZIONE**

La vostra alimentazione inizia a variare durante la fase di transizione, **si aggiungono frutta e farinacei.**

**Giornata tipo**

### **Colazione**

- 1 Prodotto MinciDélíce®
- Tè, caffè, tisana senza zucchero a volontà
- 1 Porzione di frutta

### **Pranzo**

- 1 Porzione di alimento proteico
- Verdure crude o cotte (lista a pagina 5)
- 1 Porzione di amidacei o farinacei

### **Merenda**

- 1 Prodotto MinciDélíce®
- Bevanda senza zucchero

### **Cena**

- 1 Porzione di alimento proteico
- Verdure crude o cotte
- 1 Latticino 20% di grassi



*Vi consigliamo l'utilizzo di integratori alimentari tipo Konjac o Fucus per ridurre il senso di fame.*

## Fase 3 **MANTENIMENTO**

La fase di mantenimento corrisponde ad un'alimentazione **equilibrata**. Vi permetterà di conservare il peso forma.

**Giornata ideale per il mantenimento del peso.**

### **Colazione**

- 1 Latticino
- 2 Fette di pane
- 2 Cucchiaini da caffè di marmellata
- Tè, caffè, tisana senza zucchero a volontà
- 1 Porzione di frutta

### **Pranzo**

- 1 Alimento ricco di proteine (vedere la lista)
- Verdure crude o cotte
- 1 Latticino o 1 porzione di frutta
- 1 Fetta di pane

### **Merenda**

- Bevanda senza zucchero
- 1 Prodotto MinciDélíce®

### **Cena**

- Un pasto equilibrato e leggero

### **Esempio di pasto equilibrato:**

- 1 porzione di verdure crude  
**oppure** 1 zuppa
- +
- 150 g di carne magra  
**oppure** 1 uovo  
**oppure** 2 fette di prosciutto crudo  
**oppure** 200 g di pesce
- +
- 1 porzione di farinacei (= 80 g di cereali o legumi secchi cotti)  
**oppure** 2 fette di pane
- +
- 1 prodotto caseario tipo yogurt  
**oppure** formaggio fresco



## Fase 1 ATTIVA

### Lista degli alimenti autorizzati

- Consumo ridotto di carboidrati (inferiore a 30 g / giorno)
- Ridotto apporto di grassi
- Consumo di proteine elevato: alto potere saziante, previene la perdita di massa muscolare

#### Scegliere 1 porzione di carne al giorno

Quantità in grammi per porzione



Vitello magro e cavallo: scaloppina, fettina	100,00 g
Manzo magro: filetto, roast-beef, noce, scamone, guancia, bianco costato.	
Agnello: coscia parte magra	
Pollame magro: petto di pollo senza pelle, fettina di tacchino, prosciutto di tacchino	120,00 g
Carne secca sgrassata: bresaola, carne secca	70,00 g
Salumi: prosciutto cotto	
Albume	300,00 g

#### OPPURE Scegliere 1 porzione di pesce al giorno



Filetto di nasello, merlano, merluzzo, scorfano, sogliola, coda di rospo, passera di mare, trota, sgombero, tonno fresco (100g), tonno sott'olio (80g), tonno al naturale (80g)	200,00 g
Crostacei: gamberetti, scampi, aragoste, gamberi	150,00 g
Molluschi: polpo, seppie, calamari, 12 cozze di taglia media	

#### E Scegliere 2 porzioni di verdure (prima della cottura) al giorno



Porcini, chiodini, ovuli, ecc, verdure in foglie verdi tutte, cavolo, cavolfiore, cavolini di bruxelles, finocchio, sedano, indivia, broccoli, carciofi, zucchine, ravanelli, shirataki konjac, cetrioli, insalata, radicchio, cavolo bianco, zucca bianca	300,00 g
Asparagi, peperoni crudi	100,00 g

#### E Scegliere 1 porzione di latticini al giorno



Latte scremato	150,00 g
Yogurt 0% naturale senza zuccheri né frutta	125,00 g
Porzione di formaggio magro: formaggio fresco 0%	25,00 g
Formaggio bianco 0% (per esempio skyr)	100,00 g

#### E Scegliere 3 porzioni di condimenti al giorno



Bulbi: cipolla, aglio, scalogni	5,00g ou 2 c.c.*
Senape senza zucchero, aceto di vino, succo di limone, capperi	
1 cucchiaino d'olio d'oliva o di semi	1 c.c.*
Erbe aromatiche: basilico, prezzemolo, timo, erba cipollina, menta, aneto, dragoncello, alloro, rosmarino, coriandolo...	4 c.c.*

**NB: Utilizzare una parte della vostra porzione di latticino per unire le salse**

\*cucchiani da caffè

**Durante la dieta vegetariana, potete sostituire la carne con una porzione di tofu di 100g o 50g di soia o 300g d'albume d'uovo.**

#### Scegliere il giusto metodo di cottura

**Cottura** | Al vapore, alla griglia, al forno a microonde, alla piastra, con il barbecue, in stufato o mediante bollitura

**Assumere unicamente gli alimenti autorizzati e descritti nella tabella corrispondente alla vostra fase del programma.**

## Phase 2 TRANSIZIONE

### Reintroduzione dei carboidrati

#### Scegliere 2 porzioni di carne al giorno

Quantità in grammi per porzione



Coniglio	
Manzo: bistecca con un 5% MG	100,00 g
Vitello: fegato di vitello	
Carne secca sgrassata: coppa	70,00 g

**OPPURE** Porzione di carne della fase 1

#### OPPURE Scegliere 2 porzioni di pesce al giorno



Pesce: trota, acciughe al naturale, tonno, sardine, salmone (100g)	200,00 g
Crostacei: aragosta, granchio, astice	150,00 g
Frutti di mare: ostriche, cozze, vongole	

**OPPURE** Porzione di pesce della fase 1

#### E Scegliere 2 porzioni di verdure (prima della cottura) al giorno



Germogli e semi germogliati: soia germogliata, azukis, erba medica, crescione, senape...	300,00 g
Verdure verdi: fagiolini, peperoni, melanzane, rape, carciofi, carote, porri, asparagi, zucca	
Verdure crude: cuore di palma, cavolo rosso, pomodoro, carota grattugiata, barbabietola	
Legumi: lenticchie, fave, favette, piselli secchi spezzati (di tanto in tanto, 1-2 volte / settimana)	50,00 g prima della cottura

**OPPURE** Porzione di verdure della fase 1

#### E Scegliere 1 porzione di amidacei o farinacei al giorno



Pane integrale: +/- 2 fette	
Riso integrale o pasta integrale	50,00 g
Grano, farro, quinoa, semola	50,00 g
Patate: +/- 2 piccole patate	prima della cottura

#### E Scegliere 1 porzione di latticini al giorno



Formaggio leggero bianco 20% grassi	25,00 g
Formaggio fresco di capra o di pecora	125,00 g
2 pizzichi di formaggio grattugiato	15,00 g

**OPPURE** Porzione di prodotto caseario della fase 1

#### E Scegliere 1 porzione di frutta al giorno



1 mela, 1 pera, 1 pesca, 1 nettarina, 1 piccola banana, 1/2 melograno	
1 arancia, 4 clementine, 1 pompelmo, 6 susine, 4 prugne	150,00 g
4 albicocche, 15 chicchi d'uva, 14 ciliegie	
Fragole, lamponi, mirtilli	250,00 g
1/2 fetta di melone = 1 fetta di anguria = 1/4 di ananas fresca	200,00 g

**NB: Si consiglia di consumare la frutta a colazione**

#### E Scegliere 2 porzioni di materia grassa al giorno



Olio	1 cucchiaino
Burro	1 piccola noce
Margarina	
Panna fresca leggera con 15% di grassi	1 cucchiaino

#### Scegliere il giusto metodo di cottura

Cottura | Wok **OPPURE** Metodi di cottura della fase 1

Assumere unicamente gli alimenti autorizzati e descritti nella tabella corrispondente alla vostra fase del programma.



# Esempio di menù settimanale

## Fase 1



	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
<b>Lunedì</b>	Una bevanda MinciDélíce® & una bevanda calda	Una omelette MinciDélíce® & verdure verdi saltate	Un cake MinciDélíce® & una bevanda senza zucchero	100 g di tacchino & verdure verdi saltate & yogurt 0%
<b>Martedì</b>	Biscottate MinciDélíce® spalmate di marmellata MinciDélíce® & una bevanda calda	Una pizza MinciDélíce® & insalata verde	Una bevanda fresca MinciDélíce®	150 g di gamberetti & insalata di cetriolo & formaggio fresco 0%
<b>Mercoledì</b>	Un dolce MinciDélíce® & una bevanda calda	Una zuppa MinciDélíce® & funghi champignon/ zucchine saltati	Un mini cake MinciDélíce® & una bevanda senza zucchero	Tre fette di prosciutto & indivia & yogurt 0%
<b>Giovedì</b>	Una bustina di biscotti MinciDélíce® & una bevanda calda	Insalata mista (lattuga, ravanelli, funghi champignon, cetriolo) & un dessert MinciDélíce®	Una barretta iperprotieca MinciDélíce® & una bevanda senza zucchero	200 g di merluzzo & spinaci & formaggio fresco 0%
<b>Venerdì</b>	Una crepe MinciDélíce® & una bevanda calda	Una omelette MinciDélíce® & verdure crude	Una bustina di snack MinciDélíce® a scelta & una bevanda senza zucchero	Frittata fatta in casa di funghi champignon con 300 g di albume & 100 g di asparagi & yogurt 0%
<b>Sabato</b>	Un cake minute MinciDélíce® & una bevanda calda	Un piatto pronto MinciDélíce®	Una bustina di biscotti MinciDélíce® a scelta & una bevanda senza zucchero	100 g di cosciotto d'agnello magro & cavolo & formaggio fresco 0%
<b>Domenica</b>	Una tazza di cereali MinciDélíce® & una bevanda calda	Pasta proteica MinciDélíce® alle verdure (zucchine e funghi champignon)	Cookie MinciDélíce® & una bevanda senza zucchero	100 g carne bovina magra & cavolfiore & yogurt 0%

## Fase 2

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
<b>Lunedì</b>	Un brownie MinciDélíce® & una mela & una bevanda calda	100 g di hamburger di manzo 5% di grassi & 50 g di patate al forno con pomodori	Un dessert MinciDélíce® & una bevanda senza zucchero	3 fette di prosciutto cotto/tacchino & insalata con verdure crude & yogurt 0%
<b>Martedì</b>	Una bevanda MinciDélíce® & una piccola banana & una bevanda calda	100 g di cosciotto d'agnello magro & fagiolini & formaggio fresco	Una bustina di biscotti MinciDélíce® & una bevanda senza zucchero	200 g di tonno in scatola & carote grattugiate
<b>Mercoledì</b>	Un dolce MinciDélíce® & una arancia & una bevanda calda	120 g di petto di pollo & 50 g di pasta integrale & funghi champignon saltati	Una bustina di wafer & una bevanda senza zucchero	100 g di carne di manzo magra & zucchine & formaggio fresco 20%
<b>Giovedì</b>	Una crepe MinciDélíce® & un pompelmo & una bevanda calda	200 g di merluzzo & 50 g di riso integrale & cavolo rosso	Una bustina di snack MinciDélíce® & una bevanda senza zucchero	Frittata fatta in casa di peperoni e cipolla con 300 g di albume & formaggio grattugiato
<b>Venerdì</b>	Una porzione di pane MinciDélíce® con crema spalmabile MinciDélíce® & una mela & una bevanda calda	100 g di cotoletta di vitello & 50 g di grano & carciofo	Una bustina di biscotti salati MinciDélíce® & una bevanda senza zucchero	200 g di merluzzo d'Alaska & spinaci & formaggio fresco 20%
<b>Sabato</b>	Biscottate MinciDélíce® & una pera & una bevanda calda	200 g di tonno & 50 g di riso integrale	Un mini cake MinciDélíce® & una bevanda senza zucchero	100 g di coniglio & verdure verdi saltate & formaggio fresco 20%
<b>Domenica</b>	Una tazza di cereali MinciDélíce® & una piccola banana & una bevanda calda	Insalata di pasta: 50 g di pasta integrale & verdure crude (lattuga, carote, cetrioli) & 100 g di cubetti di prosciutto	Uno smoothie MinciDélíce® & una bevanda senza zucchero	100 g di cosciotto d'agnello magro & fagiolini & formaggio fresco 20%



## **CONSIGLI DURANTE LA DIETA**

I primi giorni di dieta possono essere difficili, a metà mattina potete consumare un prodotto zero, come ad esempio un biscotto morbido per evitare di avere fame fino all'ora di pranzo. È anche possibile consumare la metà di un prodotto di fase 1.

A basso contenuto di zucchero, i prodotti “zero” possono essere consumati oltre le altre assunzioni di proteine previste durante il vostro programma di perdita di peso. Scoprite questi prodotti dimagranti sul sito MinciDélíce®.

Iniziate la vostra giornata molto presto e pranzate tardi? È possibile utilizzare il prodotto previsto a merenda a metà mattina. In modo più generale, potete organizzare il programma secondo le vostre necessità, ma l'importante è consumare tutto quello che viene descritto nel programma nel corso della giornata e soltanto quello.

## **LE REGOLE D'ORO PER CONSERVARE LA LINEA DOPO LA VOSTRA DIETA**

1. Non assumere in uno stesso pasto, alimenti grassi e alimenti zuccherati, ad esempio, formaggio e frutta.
2. Gli eccessi di alimenti come le fritture, i dolci, l'alcol, devono essere occasionali. Dopo una giornata di eccesso, fare una giornata di tipo “fase attiva”.
3. Si può consumare del formaggio la mattina o a pranzo (alimenti troppo grassi per la sera).
4. Non mangiare la frutta dopo le ore 16.
5. Non saltare mai i pasti.
6. Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno.
7. Per mantenere la linea, fare 2 ore di attività sportiva alla settimana con sessioni di minimo 30 minuti.



## **GLI ALIMENTI “SFIZIOSI”: Sono da consumare unicamente dopo il programma.**

Vi consigliamo fortemente di consumare questi alimenti occasionalmente. La vostra alimentazione deve rimanere **equilibrata in modo da mantenere il vostro nuovo peso**.

> *Salmones fresco o affumicato, avocado, salumi, formaggi grassi (con massa grassa superiore al 42%), uova alla coque o in padella, pasticceria leggera (flan senza impasto, crepe con zucchero, torta senza impasto, sorbetto, aspic di frutti, smoothie al latte), pasticceria “golosa” (foresta nera, tiramisù, ciambelle alla crema, torte ripiene, mousse al cioccolato, gelato alla crema), cioccolato al latte o bianco, salse (al burro, olandese, al vino, maionese, ketchup...), frutti oleosi (mandorle, noci, nocciole), creme spalmabili, bevande gassate (zuccherate), vino, frittiture.*

Potete consumare gli alimenti gustosi facendo **attenzione alle quantità ed alla frequenza!**



## Ricette prodotti MinciDélíce®

Utilizzare uno shaker, una frusta o una forchetta per mescolare i vostri prodotti.

Utilizzate preferibilmente la quantità di acqua indicata sulla confezione.

### PRODOTTI DOLCI

**Bevande:** Mescolate il preparato in 200-230 ml di acqua fredda (o la quantità di acqua indicata sulla confezione) fino a completa dissoluzione.

Per le bevande fredde, lasciate riposare per 5 minuti perché la schiuma che si è venuta a creare si riassorba. Per le bevande calde, riscaldate per 1 minuto nel forno a microonde.

**Crema e dessert:** Versate il preparato in 110-115 ml di acqua. Mescolate fino a completa dissoluzione. Lasciate reidrattare in frigo per 15-30 minuti.

**Budini:** Versate il preparato in 110-115 ml di acqua. Mescolate fino a completa dissoluzione. Per il budino al pistacchio: riscaldate nel forno a microonde per 1 minuto. Lasciate reidrattare in frigo per 40-60 minuti.

**Mousse dessert:** Versate il preparato in 110-115 ml di acqua tiepida. Mescolate fino a completa dissoluzione. Sbattete con uno sbattitore elettrico fino ad ottenere una mousse chiara e consistente. Mettete in frigo per 15 minuti prima di servire (1 ora per la mousse al cioccolato bianco).

**Crema colazione / Risolatte / Panna Cotta:** Versate il preparato in 100-150 ml di acqua. Mescolate fino a completa dissoluzione. Riscaldate per 1 minuto nel forno a microonde e poi mettete in uno stampo per 15-20 minuti in frigo prima di consumare.

**Porridge:** Versate il preparato in 120 ml di acqua. Mescolate fino a completa dissoluzione. Lasciate reidrattare per qualche minuto. Si può consumare caldo: occorre soltanto mettere il preparato nel forno a microonde per 30 secondi.

**Muesli / Cereali:** Versate il preparato in un recipiente. Aggiungete 150 ml di acqua per la fase 1 o 150 ml di latte per la fase 2.

**Impasto per crepe / Pancake:** In un recipiente, aggiungete 50-60 ml di acqua al preparato. Mescolate con una frusta fino a completa dissoluzione. Lasciate riposare da 1 a 3 minuti. Riscaldate una padella antiaderente, aggiungete un goccio d'olio e cucinate ogni lato a fuoco alto per 1 minuto.

**Torte dolci / salate / Brioche:** In un recipiente, aggiungete 60 ml di acqua al preparato (75 ml per il cake mela cannella). Mescolate con una frusta fino a completa dissoluzione. Versate il preparato in uno stampo flessibile. Cucinate per 10-15 minuti in forno a 200°C o 1 minuto e mezzo nel forno a microonde.

**Cake in un minuto / Muffin:** Versate il preparato in 60 ml di acqua. Mescolate fino a completa dissoluzione. Versate il preparato in uno stampo flessibile. Cucinate nel forno a microonde per 1 minuto o 1 minuto e mezzo al massimo.

**Clafoutis:** Versate il preparato in 60 ml di acqua. Mescolate fino a completa dissoluzione. Infornate per 15 minuti a 200°C o cucinate per 1 minuto e mezzo nel forno a microonde.

**Pasto sostitutivo Milk-shake:** Versate il preparato in 250 ml di latte scremato. Mescolate fino a completa dissoluzione.



Ritrovate le ricette dettagliate di ogni prodotto sul nostro sito [mincidelice.it](http://mincidelice.it)



## PRODOTTI SALATI

**Zuppe e vellutate:** Versate il preparato in 200-230 ml di acqua calda (ma non bollente). Mescolate con una frusta fino a completa dissoluzione. Riscaldare nel forno a microonde per 30 secondi o 1 minuto.

**Zuppa asiatica:** Versate il preparato in 200 ml di acqua bollente. Mescolate fino a completa dissoluzione. Lasciate riposare per 3 minuti prima di consumare.

**Frittate:** Versate il preparato in 80-100 ml di acqua. Mescolate in un recipiente con una frusta fino a completa dissoluzione. Lasciate riposare per 2 minuti. Cucinate in una padella antiaderente calda per 20-30 secondi ogni lato.

**Purè di patate:** Versate il preparato in 80-100 ml di acqua calda (non bollente).

Mescolate fino a completa dissoluzione.

**Nuggets di pollo:** Versate il preparato in 40 ml di acqua. Lavorate l'impasto e formate due sfere su una teglia rivestita di carta da forno. Cucinate per 15 minuti nel forno a 200°C.

**Risotto formaggio e funghi:** Versate il preparato in 120 ml di acqua calda. Mescolate fino a completa dissoluzione. Riscaldare per 30 secondi nel forno a microonde. Lasciate riposare 7 minuti prima di consumare.

**Galette di patate:** Versate il preparato in 75 ml di acqua. Mescolate con una forchetta fino a completa dissoluzione. Cucinate in una padella calda a fuoco basso con un goccio d'olio o in forno per 15 minuti 200°C.

**Blinis al naturale:** Versate il preparato in 50-60ml di acqua. Mescolate con una frusta fino a completa dissoluzione. Cucinate in una padella calda antiaderente con un goccio d'olio. Girate il preparato a metà cottura.

**Sformato di verdure:** Versate il preparato in 125 ml di acqua. Mescolate con una frusta fino a completa dissoluzione. Lasciate reidrattare per 10 minuti. Cucinate in forno per 10 minuti a 165°C. Lasciate riposare per 3 minuti prima di consumare.

**Chili:** Aggiungete 170 ml di acqua bollente al preparato. Mescolate fino a completa dissoluzione. Lasciate reidrattare per 5-10 minuti. Se necessario, riscaldare nel forno a microonde per 30 secondi.

**Soufflé al formaggio:** Aggiungete 50 ml di acqua al preparato. Mescolate con una frusta fino a completa dissoluzione. Infornate per 15 minuti a 180°C.

**Pasta alla carbonara / Spaghetti alla bolognese:** In un recipiente, aggiungete 170 ml di acqua bollente. Mescolate fino a completa dissoluzione. Riscaldare in una pentola, mescolando di tanto in tanto, per 5-10 minuti. Per la cottura nel forno a microonde, scaldare alla massima potenza per 2 o 3 minuti. Lasciate riposare per 5 minuti prima di consumare.

**Pasto sostitutivo pasta alla carbonara:** Aggiungete 150 ml di latte scremato al preparato. Mescolate in un recipiente fino a completa dissoluzione. Riscaldare nel forno a microonde per 3 o 4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Mescolate e lasciate riposare per 3 minuti prima di consumare. Per la cottura in una pentola, mescolate il preparato in una pentola con 150 ml di latte scremato caldo (non bollente). Riscaldare per 3 o 4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Lasciate riposare per 3 minuti prima di consumare.

**Pasto sostitutivo spaghetti bolognese:** In una ciotola, aggiungete 200-230 ml di acqua bollente al preparato. Scaldare per 2-3 minuti nel forno a microonde, mescolando di tanto in tanto. Lasciate riposare 2-3 minuti prima di consumare.

**Impasto per pizza / Impasto per pane / Focaccia:** Aggiungete al preparato 40 ml di acqua (60 ml per la maxi pizza). Mescolate fino a completa dissoluzione. Lavorate l'impasto. Per la focaccia: formate un rettangolo con l'impasto sulla carta da forno e infornate per 20-25 minuti a 185°C. Per la pizza: formate un cerchio con l'impasto sulla carta da forno e infornate per 10 minuti a 185°C (15 minuti a 200°C per la maxi pizza).

**Salsa pizza:** Aggiungete al preparato 15-30 ml di acqua. Mescolate fino a completa dissoluzione. Lasciate riposare per 5 minuti prima di consumare.

**Pasta:** Fate bollire l'acqua con un po' di sale. Aggiungete la pasta. Cucinate per 10-15 minuti (oppure 6-8 minuti per la pasta in confezione da 50 g e circa 3 minuti per la pasta capelli d'angelo).

**Salsicce:** Bollite le salsicce per 2-3 minuti nell'acqua o scaldate per 1 minuto nel forno a microonde.

Ritrovate le ricette dettagliate di ogni prodotto sul nostro sito [mincidelice.it](http://mincidelice.it)



## Dimagrimento

# Dieta pasta MinciDélíce® 14 giorni

**Questa dieta MinciDélíce è stata pensata per aiutare le persone sportive a perdere peso seguendo un programma di 14 giorni. Da seguire anche nella "fase di transizione" delle diete iperproteiche classiche.**

La nostra pasta (una porzione) contiene le stesse proteine di 200 g di carne (senza grasso né colesterolo); elimina anche gli attacchi di fame durante la giornata.

Il programma è studiato per perdere peso in 14 giorni prendendo 3 prodotti Mincidelice al giorno.

### Giornata tipo (Il pranzo e la cena possono essere invertiti)

#### Colazione

- 1 Prodotto cioccolato o cappuccino MinciDélíce®
- Tè, caffè, tisana senza zucchero a volontà
- + 1 Drenante Mincidelice®

#### Pranzo

- 1 Porzione di Pasta iperproteica MinciDélíce®
- Verdure crude o cotte

#### Merenda

- 1 Prodotto MinciDélíce®
- Bevanda senza zucchero

#### Cena

- 1 Porzione di alimento proteico
- Verdure crude o cotte
- 1 Latticino 0% di grassi
- + 1 Drenante MinciDélíce®



*Bere in aggiunta almeno 1,5/2 litri di liquidi al giorno. Preferire la cottura al vapore, alla griglia, al forno, in stufato senza sostanze grasse, mediante bollitura o con il wok.*

## Alimenti autorizzati :



### Alimenti proteici:

100 g di carne magra (manzo, vitello, pollo, tacchino, coniglio), 200 g di pesce bianco, 150 g di crostacei, 1 uovo, 80 g di prosciutto.



### Verdure: (300 g)

Insalata verde, pomodori, ravanelli, cetrioli, germogli di soia, cavolfiori, zucchine, fagiolini, rape, spinaci, broccoli, funghi, asparagi, melanzane, porri, zucche, finocchi.



### Latticini:

Tutti i prodotti derivati dal latte con 0% di grassi, senza zuccheri.



### Grassi:

1 cucchiaino di olio per pasto (per la cottura o come condimento).



## Programma Uomo 14 o 28 giorni

Il programma che vi proponiamo per una perdita veloce di peso è basato sul principio della dieta proteica. I pranzi ipocalorici Mincidélíce apportano al vostro corpo le proteine indispensabili per la buona salute dei muscoli e dei tessuti.

### Fase 1 **ATTIVA** 7 o 14 giorni

**Giornata tipo** (Il pranzo e la cena possono essere invertiti)

#### **Colazione**

- 1 Prodotto Mincidélíce®
- Tè, caffè, tisana senza zucchero
- Un uovo o due fette di prosciutto

#### **Pranzo**

- Pasta Mincidélíce®
- Verdure crude o cotte
- 1 Latticino 0% di grassi, senza zuccheri

#### **Cena**

- 150 g di carne bianca o pesce magro oppure 2 uova
- Verdure crude o cotte
- 1 Prodotto Mincidélíce®  
(Non si possono consumare biscotti o barrette)

#### **Metà mattina**

- Bevanda senza zucchero

#### **Merenda**

- 1 Prodotto Mincidélíce®
- Bevanda senza zucchero

### Fase 2 **TRANSIZIONE** 7 o 14 giorni

**Giornata tipo** (Il pranzo e la cena possono essere invertiti)

#### **Colazione**

- 1 Latticino 0% di grassi
- 2 Fette di pane con una noce di burro o di margarina
- Tè, caffè, tisana senza zucchero a volontà
- Un uovo o due fette di prosciutto cotto

#### **Metà mattina**

- Bevanda senza zucchero

#### **Pranzo**

- 1 Prodotto Mincidélíce® a vostra scelta
- Verdure crude o cotte
- 1 Fetta di pane
- 1 Porzione di frutta

#### **Merenda**

- 1 Prodotto Mincidélíce® a vostra scelta
- Bevanda senza zucchero

#### **Cena**

- 1 Bistecca di carne bianca o 2 uova o pesce magro
- Verdure crude o cotte
- 1 Latticino 0% di grassi, senza zuccheri.

### Fase 3 **MANTENIMENTO**

**La fase di mantenimento corrisponde ad un'alimentazione equilibrata.**

Gli alimenti autorizzati per il programma uomo sono identici a quelli autorizzati nella **dieta Pasta**.



## PROGRAMMA MENOPAUSA & PERIMENOPAUSA

### 28 O 42 GIORNI

Un programma elaborato specificamente per **rispondere alle esigenze delle donne di età superiore ai 45 anni.**

La carenza di estrogeni aumenta il numero e la dimensione delle cellule adipose nell'addome. Le proteine e gli integratori alimentari MinciDélíce® mantengono la massa muscolare a scapito del grasso corporeo.

**Programma CLASSICO:** Verdere pp. 3, 4 e 5

PROGRAMMA 28 GIORNI	PROGRAMMA 42 GIORNI
<b>FASE 1 = 14 GIORNI</b> 3 prodotti al giorno	<b>FASE 1 = 21 GIORNI</b> 3 prodotti al giorno
<b>FASE 2 = 10 GIORNI</b> 2 prodotti al giorno	<b>FASE 2 = 15 GIORNI</b> 2 prodotti al giorno
<b>FASE 3 = 4 GIORNI</b> 1 prodotto al giorno	<b>FASE 3 = 6 GIORNI</b> 1 prodotto al giorno



## PROGRAMMA PASTI SOSTITUTIVI

### 5, 10 O 20 GIORNI

Un programma adatto alle persone che vogliono seguire **una dieta ipocalorica rapida e facile** da seguire per correggere un leggero sovrappeso. Basterà **sostituire due dei tre pasti al giorno**, con dei pasti sostitutivi MinciDélíce®.

*In caso di fame, è possibile consumare dei biscotti o degli spuntini di fase 1.*

**Adattate la durata del vostro programma al vostro obiettivo**

**5 GIORNI**  
per smaltire  
qualche chilo di troppo

**10 GIORNI**  
per snellire  
il girovita

**20 GIORNI**  
per modellare  
la silhouette

**Esempio di menù**



**Colazione**

Un pasto sostitutivo milk-shake MinciDélíce®



**Pranzo O cena**

Carne/pesce e verdure a scelta, pur restando nei limiti del ragionevole e privilegiando gli alimenti a basso contenuto calorico (carni e pesci bianchi, verdure verdi).



**Cena O pranzo**

Un pasto sostitutivo proteico MinciDélíce®

## RICETTA N° 1 PIZZA MINCIDÉLICE

Una ricetta speciale per un piatto che piace a tutti!

**FASE: 1-2-3**

Ingredienti:

- 1 confezione di impasto per pizza Mincidélice®
- 40 ml di acqua
- 1 salsa gusto pizza Mincidélice®
- 1 una manciata di champignon
- ½ zuccina

In una ciotola, aggiungete il contenuto della bustina di impasto per pizza Mincidélice®, l'acqua e mescolate fino a formare una sfera. Lavorate l'impasto per qualche minuto prima di stenderlo su una teglia rivestita di carta da forno e aggiungete la salsa per pizza Mincidélice. Mettete i funghi e la zuccina tagliati a fettine sottili sull'impasto.

Infornate per circa 10 minuti a 185°C.



## RICETTA N° 2 TORTA MARMORIZZATA FACILE

La ricetta dietetica del dolce dell'infanzia!

**FASE: 1-2-3**

Ingredienti:

- ½ bustina di tortino al cioccolato Mincidélice®
- ½ bustina di muffin gusto vaniglia Mincidélice®
- 60 ml di acqua

In una ciotola, mescolate la metà del contenuto della bustina di tortino al cioccolato con la metà dell'acqua. Ripetete la stessa azione con la bustina di muffin gusto vaniglia. In uno stampo, aggiungete le due preparazioni alternando strati di cioccolato e strati di vaniglia.

Infornate per 10 minuti nel forno a 180°C o cucinate per 1 minuto e mezzo nel forno a microonde.



## RICETTA N° 3 UN CAFFÈ GHIACCIATO, PER FAVORE!

Il caffè di tendenza allo stile Mincidélice: gustoso e light!

**FASE: 1-2-3**

Ingredienti:

- 1 bustina di bevanda caffè latte Mincidélice®
- 200 ml di acqua
- 4-5 cubetti di ghiaccio
- Una tazza di caffè

Cominciate preparando un caffè (solubile, espresso... quello che preferite). Versate nello shaker. Poi aggiungete 4-5 cubetti di ghiaccio, acqua, una bustina di bevanda caffè latte Mincidélice® e mescolate fino ad ottenere una consistenza cremosa.



## RICETTA N° 4 PASTA PENNE PROTEICA CON VERDURE

Un piatto di pasta saporito e saziante!

**FASE: 1-2-3**

Ingredienti:

- 1 bustina di pasta penne iperproteica Mincidélice®
- Pomodorini
- ½ zuccina
- 2 fettine di melanzana
- Gocce di tabasco
- 2 fettine di prosciutto cotto senza grassi
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- 1 pizzico di sale

In una pentola di acqua bollente, cucinate la pasta per 12-15 minuti. Nel frattempo, tagliate le verdure e il prosciutto cotto a piccoli cubetti. Saltate il tutto in una padella con un cucchiaino di olio d'oliva per 10 minuti.

Durante la cottura, aggiungete il tabasco e il sale. Quando la pasta è cotta e scolata, versatela di nuovo nella pentola e aggiungete le verdure saltate e il prosciutto.



## RICETTA N° 5 CREPE PARTY!

Crepe iperproteica e verdure verdi: la coppia perfetta

**FASE: 2-3**

Ingredienti:

- 1 bustina di crepe proteica al naturale Mincidélice®
- 90 g di acqua fredda
- 50 g di punte d'asparagi
- 30 g di piselli (freschi o surgelati)
- ½ porro
- 2 foglie di menta
- 1 rametto di prezzemolo
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- 1 pizzico di sale

Dopo aver lavato le punte degli asparagi e i piselli, tritate finemente il porro. Poi fatelo soffriggere in una padella con un cucchiaino di olio d'oliva e un cucchiaino di acqua. Quando il porro sarà trasparente, aggiungete i piselli e cucinate per circa 5 minuti. Aggiungete le punte di asparagi, la menta e il prezzemolo e continuate a cucinare per altri 10 minuti a fuoco lento.

Nel frattempo, mescolate il contenuto della bustina di crepe proteica al naturale con acqua e un pizzico di sale nello shaker. Poi, in una padella antiaderente, cucinate la crepe (1 minuto per ogni lato).

Quando sarà pronta, mettetela con cura la crepe su un piatto e poi aggiungete la guarnizione di verdure verdi.





## GLI INTEGRATORI ALIMENTARI

**Date una mano alla vostra linea!**

**Assorbono i grassi e contribuiscono alla riduzione della vostra massa adiposa:**

- **Chitosano:** Impedisce l'assimilazione dei grassi alimentari.
- **Garcinia:** Agisce anche sulle cellule, inibendo la produzione di enzimi normalmente responsabili della trasformazione di zuccheri in grassi.
- **Tè Verde:** Il tè verde interviene contro la ritenzione generalizzata e localizzata.

**Moderatori dell'appetito:**

- **Fucus o Konjac:** per combattere la sensazione di fame e la fame fuori dai pasti.

**Per completare il vostro programma pensate a considerare questi articoli:**

- **Multivitaminico:** indispensabile per mantenervi in forma, in particolare per i programmi lunghi.
- **Drenante:** purifica il vostro corpo dall'interno.
- **Stevia:** per sostituire lo zucchero, zero calorie!



## 3 ALLEATI PER PERDERE PESO

# 1

**Bevanda  
Multivitaminica  
con Minerali**



Per evitare le carenze di vitamine e minerali.

# 2

**Drenante  
Action 4**



Un prodotto tutto in 1 per ottimizzare la vostra dieta, bruciare, drenare ed eliminare!

# 3

**Bevanda konjac  
frutti rossi**



Per limitare la fame o ridurre l'appetito durante o dopo la dieta.

Ritrovate tutta la nostra linea di integratori naturali sul sito

[www.mincidelice.it](http://www.mincidelice.it)