

Il metodo MinciDélíce® è basato sul principio della **dieta proteica**. Sono pasti ipocalorici dove il consumo di proteine, indispensabile alla costituzione di muscoli, tessuti e al buon funzionamento del sistema immunitario, è favorito in ogni pasto. I glucidi vengono eliminati per obbligare il corpo a bruciare il **grasso immagazzinato** e fornire energia.

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 le vostre rotondità.
- Ricchi di fibre, vitamine e minerali.
- Gustosi e diversificati.

Questa dieta è costituita da 3 fasi :



MinciDélíce® vi propone 2 tipi di programma :

Programma classico : con 3 bustine al giorno + 1 latticino 0% di grassi (in fase 1)

Cura 7 giorni	Cura 14 giorni	Cura 28 giorni
Fase 1 = 4 giorni 3 prodotti al giorno	Fase 1 = 7 giorni 3 prodotti al giorno	Fase 1 = 14 giorni 3 prodotti al giorno
Fase 2 = 2 giorni 2 prodotti al giorno	Fase 2 = 5 giorni 2 prodotti al giorno	Fase 2 = 10 giorni 2 prodotti al giorno
Fase 3 = 1 giorno 1 prodotto al giorno	Fase 3 = 2 giorni 1 prodotto al giorno	Fase 3 = 4 giorni 1 prodotto al giorno

Cura Su Misura - programma Più : con 4 bustine al giorno (in fase 1)

Cura 14 giorni	Cura 28 giorni
Fase 1 = 7 giorni 4 prodotti al giorno	Fase 1 = 14 giorni 4 prodotti al giorno
Fase 2 = 5 giorni 2 prodotti al giorno	Fase 2 = 10 giorni 2 prodotti al giorno
Fase 3 = 2 giorni 1 prodotto al giorno	Fase 3 = 4 giorni 1 prodotto al giorno



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)

Prima colazione

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

Pranzo

- 1 Prodotto MinciDélíce® (Fase 1)
- Verdure o pinzimonio (lista a pagina 3)

Alle ore 16

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

Cena

- 1 porzione di alimento proteico
- Verdure o pinzimonio
- 1 prodotto derivato del latte con 0% di grassi senza frutta oppure 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 litro e mezzo di liquidi al giorno. Preferire la cottura al vapore, in stufato senza sostanze grasse, alla griglia, al forno, con la wok o la bollitura.

Fase 2 Transizione

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

• Giornata tipo

Prima colazione

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

Pranzo

- 1 porzione di alimento proteico
- Verdure o pinzimonio (lista a pagina 4)
- 1 porzione di amidacei o farinacei

Alle ore 16

- 1 Prodotto MinciDélíce®
- Bevanda senza zucchero

Cena

- 1 porzione di alimento proteico
- Verdure o pinzimonio
- 1 prodotto derivato del latte con 20% di grassi

Vi consigliamo l'utilizzo d'integratori alimentari tipo Konjac o Fucus per combattere 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.

Prima colazione

- 1 Prodotto derivato del latte
- 2 Fette di pane
- 2 Cucchiaini da caffè di marmellata
- Tè, caffè, tisana senza zucchero a volontà
- 1 porzione di frutta

Pranzo

- 1 Porzione di verdure crude
- 1 Alimento ricco in proteine (vedere la lista)
- Verdure o pinzimonio
- 1 Prodotto derivato del latte o 1 Frutto
- 1 Fetta di pane

Alle ore 16

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

Cena

- Un pasto equilibrato e leggero

Esempio di pasto equilibrato :

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