

**MAD MUD**

FANGO ATTIVO CELLULITE

# **CONSIGLI ALIMENTARI**



VERALAB®

Il laboratorio dell'Estetista Cinica





# MAD MUD

## FANGO ATTIVO CELLULITE

I consigli alimentari forniti hanno natura generale e sono pubblicati a scopo informativo, pertanto non si sostituiscono in alcun caso al parere del vostro medico o nei casi specifici di altri operatori sanitari che si occupino personalmente della vostra salute.

### COLAZIONE

A scelta tra:

- A** 1 bicchiere di latte di soia, di mandorle o di riso  
+ 2 manciate di frutti rossi o frutti di bosco, anche congelati  
+ 4-5 noci
- B** 1 fetta di pane integrale + 1/2 avocado + 1 cucchiaino di burro di arachidi
- C** 1 budino di soia al cioccolato
- D** 1 yogurt greco 0,1-0,2% grassi + 1 cucchiaino di miele + 5 noci

**N.B. Si può sempre aggiungere 1 tisana con acqua, limone e zenzero oppure 1 tazza abbondante di tè verde.**

### METÀ MATTINA

A scelta tra:

- A** Macedonia di frutta fresca + 40g di cioccolato fondente (almeno 70%)
- B** Centrifuga o estratto di frutta e verdure in rapporto 1 : 2 (1 frutto : 2 vegetali) + 7 mandorle

### PRANZO

A scelta tra:

- A** Riso integrale o rosso integrale 1 tazzina + 3 cucchiaini di ceci bolliti + bieta o zucchine
- B** Salmone/tonno al naturale + 1/2 piatto piano di verdura + 1 fetta di pane integrale
- C** 5-6 Patate novelle lesse + pollo o arista maiale + 1/2 piatto piano verdura grigliata
- D** 2 tazzine di quinoa o couscous + 1/2 piatto piano di verdura fresca

- + 4 cucchiari di lenticchie
- E** 1 fetta di pane integrale + frittata di 1 uovo e 1 bianco + spinaci o altra verdura
- F** Insalata con feta greca o formaggio magro + almeno 2 tipi di verdura + crostini di pane/1 pacchetto di crackers integrali
- G** 2 filetti di pesce fresco o surgelato al forno + 1/2 piatto di verdura a scelta + 1 fetta di pane integrale

Usare come condimento 1 cucchiaino di olio e limone, spezie, aceto secondo preferenza. Si può aggiungere ad ogni pasto un piatto fondo di brodo vegetale, rigorosamente senza dado.

## **METÀ POMERIGGIO**

A scelta tra:

- A** 1 spremuta d'arancia o di melograno non zuccherata + 1 manciata di pistacchi non salati o di pinoli
- B** 3 mandarini freschi
- C** 1 mela o 1 arancia o 1 banana
- D** 1 cioccolatino fondente

## **CENA**

A scelta tra:

- A** 1 bisteccina di manzo senza osso + carote o peperoni rossi + 1 frutto piccolo
- B** Pesce alla griglia + 5-6 patate novelle + insalata, rucola e carote crude + 1 frutto piccolo
- C** 2 uova sode + zucchine o altra verdura (almeno 1/2 piatto piano) + 1 pacchetto di crackers integrali + 1 frutto piccolo
- D** Petto di pollo o tacchino alla griglia + verdura a scelta + 1 fetta di pane integrale + 1 frutto piccolo
- E** 1 piatto fondo, pieno fino al bordo di minestrone o passato di verdure + 1 cucchiaino di formaggio se gradito
- F** 1 tazzina da caffè di riso integrale cotto in brodo vegetale + 1 fetta di parmigiano o 5 fette di prosciutto cotto + 1/2 piatto di verdura

**N.B. La frutta si può mangiare anche ad una mezzora dal pasto.  
Usare come condimento 1 cucchiaino di olio e limone, spezie, aceto secondo preferenza.**

# MAD MUD

FANGO ATTIVO CELLULITE



[veralab.it](https://veralab.it)

**CONDIVIDI CON NOI I TUOI RISULTATI!**



[@veralab\\_estetistacinica](https://www.instagram.com/veralab_estetistacinica)



VERALAB®

Il laboratorio dell'Estetista Cinica



**MAD MUD**

CELLULITE ACTIVE MUD

**FOOD  
TIPS**



VERALAB®

The Estetista Cinica Lab





# MAD MUD

## CELLULITE ACTIVE MUD

The nutrition advice given is of a general nature and published for informational purposes only, therefore under no circumstances does it replace the advice of your doctor or in specific cases that of other healthcare professionals who personally take care of your health.

### BREAKFAST

Choose one of the following:

- A** 1 glass of soya, almond or rice milk  
+ 2 handfuls of red fruits or mixed berries, fresh or frozen  
+ 4-5 walnuts
- B** 1 slice of wholemeal bread + 1/2 avocado + 1 teaspoon of peanut butter
- C** 1 chocolate soy pudding
- D** 1 Greek yogurt 0.1-0.2% fat + 1 teaspoon of honey + 5 walnuts

**N.B. You can always add 1 herbal tea with water, lemon and ginger or 1 generous cup of green tea.**

### MID-MORNING

Choose one of the following:

- A** Fresh fruit salad + 40g of dark chocolate (at least 70%)
- B** Fruit and vegetable juice or extract with a ratio 1:2  
(1 piece of fruit: 2 vegetables) + 7 almonds

### LUNCH

Choose one of the following:

- A** 1 cup of brown or wholegrain red rice + 3 tablespoons of boiled chickpeas + chard or courgette
- B** Salmon/tuna in brine + 1/2 plate of vegetables + 1 slice of wholemeal bread
- C** 5-6 boiled new potatoes + chicken or pork loin + 1/2 plate of grilled vegetables

- D** 2 cups of quinoa or couscous + 1/2 plate of fresh vegetables + 4 tablespoons of lentils
- E** 1 slice of wholemeal bread + 1 whole egg and 1 white omelette + spinach or other vegetables
- F** Salad with Greek feta or low-fat cheese + at least 2 types of vegetables + croutons/1 packet of wholemeal crackers
- G** 2 fillets of fresh or frozen fish cooked in the oven + 1/2 plate of vegetables of your choice + 1 slice of wholemeal bread

Use as a condiment 1 tablespoon of oil and lemon, spices, vinegar as you prefer. You can accompany each meal with a bowl of vegetable broth, but don't use a stock cube.

### **MID-AFTERNOON**

Choose one of the following:

- A** 1 unsweetened orange or pomegranate juice + 1 handful of unsalted pistachios or pine nuts
- B** 3 fresh tangerines
- C** 1 apple or 1 orange or 1 banana
- D** 1 dark chocolate

### **DINNER**

Choose one of the following:

- A** 1 boneless beefsteak + carrots or red peppers + 1 small piece of fruit
- B** Grilled fish + 5-6 new potatoes + salad, rocket and raw carrots + 1 small piece of fruit
- C** 2 hard-boiled eggs + courgettes or other vegetables (at least 1/2 plate) + 1 packet of wholemeal crackers + 1 small piece of fruit
- D** Grilled chicken or turkey breast + your choice of vegetables + 1 slice of wholemeal bread + 1 small piece of fruit
- E** 1 dish of minestrone or vegetable soup + 1 tablespoon of grated cheese if you wish
- F** 1 coffee cup of brown rice cooked in vegetable broth + 1 slice of Parmesan cheese or 5 slices of cooked ham + 1/2 plate of vegetables

**N.B. The piece of fruit can also be eaten half an hour after the meal. Use as a condiment 1 tablespoon of oil and lemon, spices, vinegar as you prefer.**

# MAD MUD

CELLULITE ACTIVE MUD



[veralab.it](http://veralab.it)

**SHARE YOUR RESULTS WITH US!**



[@veralab\\_estetistacinica](https://www.instagram.com/veralab_estetistacinica)



VERALAB®

The Estetista Cinica Lab

