

Visalus Dieta Menù



[Body by Vi](#) ti propone il menù giornaliero assieme ad una vasta gamma di prodotti tra cui scegliere, che è la chiave del successo.

Avrai 3 opzioni per creare i tuoi pasti, qualora sia il tuo obiettivo: controllare l'assunzione di calorie per perdere peso o mantenere il peso. In più, ti offriamo un'ampia scelta di spuntini prelibati.

I pasti e gli spuntini assieme ai [frullati Vi-Shape](#), ti aiuteranno a sentirti sazio e soddisfatto.

3 opzioni per la Perdita di peso

Colazione + Spuntino + 233 cal [Frullato Vi-Shape](#) + Spuntino + 233 cal [Frullato Vi-Shape](#) + Spuntino

233 cal [Frullato Vi-Shape](#) + Spuntino + Pasto pomeridiano + Spuntino + 233 cal [Frullato Vi-Shape](#)

233 cal [Frullato Vi-Shape](#) + Spuntino + 233 cal [Frullato Vi-Shape](#) + Spuntino + Pasto serale

3 opzioni per il mantenimento del peso

233 cal [Frullato Vi-Shape](#) + Spuntino + Pasto pomeridiano + Spuntino + Pasto serale + Spuntino

Pasto mattutino + Spuntino + Pasto pomeridiano + Spuntino + 233 cal [Frullato Vi-Shape](#) + Spuntino

Pasto mattutino + Spuntino + 233 cal [Frullato Vi-Shape](#) + Spuntino + Pasto serale + Spuntino

Spuntini

Lo sapevi che la frutta è e' più gustosa se la unisci ai frullati [Vi-Shape](#)? Puoi anche aggiungere [Vi Shape Mix-in](#) per avere un sapore più soddisfacente. Crea la tua personalizzata miscela.

1 mela		1 pera
4 gambi di sedano	1 cucchiaio di salsa alle erbe per insalata	1 tazza di polpa di mele non zuccherata
1 tazza di fiocchi di latte magro	1 tazza di latte scremato	1 tazza di fiocchi di latte magro
15 mandorle crude	1 tazza di latte scremato	mezza fetta di formaggio
2 cucchiari di burro di noccioline	1 tazza di fiocchi di latte magro	15 mandorle crude
mezza tazza di mirtilli	12 patatine di tortilla	mezza tazza di mirtilli
1 tazza di carote crude	10 mandorle crude	1 mela piccolo
mezza tazza di noci, mezza arancia	Mezza tazza di fragole a fette	1 tazza di fiocchi di latte magro
3/4 di tazza di cereal a basso contenuto	3 cucchiari di hummus	1 mela

4 gambi di sedano	3/4 di tazza di cereal multi-grain	1 fetta di formaggio Svizzero
1 mela	2 fette di tacchino	1 Nutra-Cookie
1 cucchiaino di burro di noccioline	Mezza tazza di uva	3 mozzarelle ciliegino
1 tazza di fiocchi di latte magro	1 tazza di latte scremato	113g di tonno, 1 cucchiaino di maionese

Pasti mattutini

1 tazza di fiocchi di latte magro, 1 tazza di fragole

Mezzo bagel o panino con 2 cucchiaini di formaggio, 1 arancia media

Frittata di 3 bianchi d'uovo con mezza tazza di funghi, 1/4 di tazza di cipolla a fette, 28g di mozzarella a basso contenuto di grassi e 1 banana piccolo a fette con mezza tazza di fragole

Fiocchi di avena, 1 tazza di latte scremato, 50 pezzi di uvetta, un pizzico di cannella

1 tazza di yogurt Greco a basso contenuto di grassi e mezza tazza di mirtilli, mezza pesca, 1/4 di tazza di noci

1 uovo bollito, 1 toast integrale, 1 cucchiaino di marmellata, 1 tazza di latte

1 [Nutra-Cookie](#) con un bicchiere (240ml) di latte scremato e 1 mela piccola

Pasti pomeridiani

85g di pollo (senza la pelle), mezza tazza di carote cotte, insalata con 2 cucchiaini di aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva, mezza tazza di pasta con 1/4 di tazza di salsa di Pomodoro

85g di tonno grigliato con insalata, 1 tazza di fagiolini

Frittata di 3 bianchi d'uovo con mezza tazza di funghi, 1/4 di tazza di cipolle a fette, 28g di mozzarella magra, 2 fette di tacchino e un'insalata con 1 cucchiaino di salsa alle erbe per insalata e una tazza di latte scremato, 1 toast integrale con 1 cucchiaino di margarina

85g di pollo (senza la pelle), 1 patata dolce di grandezza media cotta al forno, un'insalata con 2 cucchiaini di aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio extra vergine di olive, mezza tazza di pasta con 1/4 di tazza di salsa di Pomodoro

113g di filetto di maiale, 1 tazza di fagiolini con 1 cucchiaino di margarina, insalata con aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

113g di salmone, 8 asparagi, un'insalata con aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva, 1 tazza di lamponi

1 patata di media grandezza cotta al forno, 1 tazza di salsa di pomodoro, 1/4 di tazza di Grana Padano o Parmigiano Reggiano, insalata con aceto balsamico e olio extra vergine di oliva

113g di lombata di manzo, mezza tazza di peperoni verdi a fette, mezza tazza di peperoni rossi a fette, mezza cipolla a fette, 1 cucchiaino di olio per il soffriggere, mezza tazza di riso cotto

Pasti serali

85g di pollo (senza la pelle), mezza tazza di carote cotte, insalata con 2 cucchiaini di aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva, mezza tazza di pasta con 1/4 di sugo

85g di tonno grigliato con insalata Nicoise, 1 tazza di fagiolini

113g di lombata di manzo, mezza tazza di peperoni verdi a fette, mezza tazza di peperoni rossi a fette, mezza cipolla a fette, 1 cucchiaino di olio per soffriggere, mezza tazza di riso cotto

85g di pollo (senza la pelle), 1 patata dolce di grandezza media cotta al forno, un'insalata con 2 cucchiaini di aceto balsamico, mezza tazza di pasta con 1/4 di tazza di salsa di Pomodoro

1 cotoletta di maiale, insalata con 1 cucchiaino di salsa alle erbe per insalata, 1 patata dolce cotta al forno con 1 cucchiaino di margarina

113g di salmone, 8 asparagi, insalata con aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva, 1 tazza di lamponi

Insalata di pollo con 113g di pollo cotto, 1/4 di testa di lattuga romana, 1 cucchiaino di salsa alle erbe per insalata, 1 tazza di peperoni rossi, 4 fette di cipolle, 1/4 di tazza di noci, 1/4 di tazza di Grana Padano o Parmigiano Reggiano a fettine