Dieta 7 dias BELLSILUET





QUINTA-FEIRA

Tomar 1 ampola antes de **BELLSILUET** - Fórmula Dia

Encontre os seus produtos na ervanária ou loia de produtos naturais mais próxima.



· Café ou chá com leite magro, sem açúcar.

SEGUNDA-FEIRA

- 2 ovos mexidos com cogumelos e cebolinho.
- 1 fatia de pão integral.

• Papas de aveia com leite/água, manteiga de amendoim, rodelas de banana.

TERCA-FEIRA



BELLSILUET

• Sandes de pão integral (2 fatias) com requeijão ou pasta vegetal, pepino e cebolinho.

• Café ou chá com leite

magro, sem açúcar.

QUARTA-FEIRA

- · Café ou chá com leite magro, sem açúcar.
- 2 ovos cozidos com 1 fatia de pão integral.
- · Batido com iogurte natural, banana, espinafres, sementes de chia e 1 colher de manteiga de amendoim.

SEXTA-FEIRA

• Café ou chá com leite magro, sem açúcar.

BELLSILUET

SÁBADO

• Omelete com 2 ovos, tomate e ervas.



DOMINGO

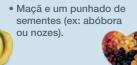
• Papas de aveia (50 g),

banana, nozes e

canela.

MEIO DA MANHÃ

- Fruta (ex: maçã, banana, kiwi, ananás)
- 2 colheres de manteiga de amendoim ou um punhado de nozes.
- logurte natural (150 g) com um punhado de nozes, fruta (ex: banana).



- logurte natural ou de amêndoa (150 a) com pedacos de fruta (ex: ananás).
- Punhado de frutos secos (ex: ameixas, nozes).
- Fruta (ex: maçã, pêra) + 2 colheres de manteiga de amendoim.
- logurte natural ou de amêndoas (150g) com mel e sementes de airassol.

ALMOCO

- Peito de frango cozido (150 g), batatas assadas (100 g) com ervas.
- Salada mista com tomate cherry, pepino e molho de iogurte natural.
- Peixe assado (150 g).
- Millet (100 g)
- Salada de chucrute.
- Costeleta de peru (150 g) com grumos de trigo sarraceno (100 g) com cebola e pimento estufados.
- Salada de rúcula e tomate com azeite.

BELLSILUET



- Salmão grelhado (150 g) com quinoa (100 g).
- Legumes cozidos a vapor (cenouras, brócolos, couve-flor).



• Carne de peru cozida (150 • Filete de bacalhau (150 g), puré de couve-flor (100 g) assado com limão, g), salada de couve roxa, bulgur (100 g) cenoura e maçã.

BELLSILUET

 Salada mista com azeite e vinagre balsâmico.



• Peito de franco grelhado (150 g), batatas assadas (100 g), salada de cenoura, aipo e macã.



ANCHE

- logurte natural ou de amêndoa (150 g) com 1 colher de mel e sementes de girassol.
- 1 cenoura e 1 pepino em palitos.
- Fruta à escolha e frutos secos (ex: alperce).
- 1 maçã e uma mão-cheia de sementes: sementes de abóbora ou nozes.

Tomar 1 ampola antes de BELLSILUET - Fórmula Noite

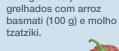
- logurte natural ou iogurte de amêndoas com uma colher mel e sementes de girassol.
- Fruta (ex: banana, kiwi, ananás).



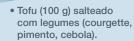
• Punhado de nozes + 1 kiwi.







• Salada de atum (em azeite), ovo cozido, pepino, tomate, azeite.

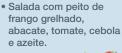




• Creme de tomate com manierição e 1 colher de ioqurte natural.



 Salada com ovo, tomate ou pepino, cebola. rúcula e azeite.





• Creme de abóbora com 1 colher de iogurte natural.





Pack 7 dias **BELLSILUET**



PERDA DE PESO

Com **BELLSILUET**, um produto que se distingue pela sua multifuncionalidade, abordamos a retenção de líquidos e a ação lipolítica. Este pacote foi cuidadosamente concebido para melhor apoiar o processo de perda de peso, e a sua composição é uma combinação de suplementos alimentares fáceis de tomar que permitem uma ação multifacetada.

Além disso, os produtos (suplementos alimentares) da gama VITADIET: Chitosan + Crómio, Glucomanano e Açaí + Acerola + Crómio, promovem um metabolismo adequado das gorduras e têm efeitos antioxidantes, o que pode ajudar a manter um peso corporal saudável.

ESTE PACO TE INCLUI:	AÇÃO	CONTEÚDO	DURAÇÃO
BELLSILUET BELLSILUET BELLSILUET Consideration and the same and the	Suplemento multifuncional, que associa propriedades diuréticas, lipolíticas e antioxidantes. Antes do pequeno-almoço tomar uma ampola da fórmula diurna e, antes do jantar, tomar uma ampola da fórmula noturna, diluída num copo de água, de sumo ou chá.	14 ampolas	7 dias. Bellsiluet deve ser tomado de acordo com as indicações. Tomar 1 ampola (dia) de manhã antes do pequeno-almoço e a segunda (NOITE) à noite antes do jantar.
Chitosan + Crómio	O chitosan é uma substância natural que pode ajudar a perder peso ligando a gordura no trato digestivo, enquanto o crómio ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue e a controlar o apetite.	120 cápsulas	40 dias. O chitosan + crómio deve ser tomado antes de uma refeição para melhorar o processo de digestão das gorduras. Pode utilizar antes do lanche.
Glucomanano 550 mg	O glucomanano é uma fibra vegetal que absorve água no estômago para formar um gel, que ajuda a aumentar a saciedade e a reduzir o apetite.	90 cápsulas	15 dias. Deve tomar glucomanano 30 minutos antes de uma refeição, com bastante água, para que atue no trato digestivo.
Açaí + acerola + crómio	O glucomanano é uma fibra vegetal que absorve água no estômago para formar um gel, que ajuda a aumentar a saciedade e a reduzir o apetite.	90 cápsulas	7 -30 dias. Açaí + Acerola + Crómio deve ser tomado de manhã ou durante o dia para apoiar o metabolismo e melhorar a energia.

