

Dieta 7 dias

BELLSILUET



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

laboratórios
abao

VITADIET

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO-ALMOÇO	Tomar 1 ampola antes de BELLSILUET - Fórmula Dia						
	• Café ou chá com leite magro, sem açúcar. • 2 ovos mexidos com cogumelos e cebolinho. • 1 fatia de pão integral.	• Papas de aveia com leite/água, manteiga de amendoim, rodela de banana.	• Café ou chá com leite magro, sem açúcar. • Sandes de pão integral (2 fatias) com requeijão ou pasta vegetal, pepino e cebolinho.	• 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.	• Café ou chá com leite magro, sem açúcar. • Omelete com 2 ovos, tomate e ervas.	• 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.	• Iogurte natural (150 g) com um punhado de nozes, fruta (ex: banana).	• Maçã e um punhado de sementes (ex: abóbora ou nozes).	• Iogurte natural ou de amêndoa (150 g) com pedaços de fruta (ex: ananás).	• Punhado de frutos secos (ex: ameixas, nozes).	• Fruta (ex: maçã, pêra) + 2 colheres de manteiga de amendoim.	• Iogurte natural ou de amêndoas (150g) com mel e sementes de girassol.
ALMOÇO	• 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.	• Salmão grelhado (150 g) com quinoa (100 g). • Legumes cozidos a vapor (cenouras, brócolos, couve-flor).	• Carne de peru cozida (150 g), puré de couve-flor (100 g), salada de couve roxa, cenoura e maçã.	• Filete de bacalhau (150 g) assado com limão, bulgur (100 g) • Salada mista com azeite e vinagre balsâmico.	• Peito de frango grelhado (150 g), batatas assadas (100 g), salada de cenoura, aipo e maçã.
LANCHE	• Iogurte 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.	• Iogurte natural ou iogurte de amêndoas com uma colher de mel e sementes de girassol.	• Fruta (ex: banana, kiwi, ananás).	• Punhado de nozes + 1 kiwi.
JANTAR	Tomar 1 ampola antes de BELLSILUET - Fórmula Noite						
	• Courgette ou pimentos grelhados com arroz basmati (100 g) e molho tzatziki.	• Salada de atum (em azeite), ovo cozido, pepino, tomate, azeite.	• Tofu (100 g) salteado com legumes (courgette, pimento, cebola).	• Creme de tomate com manjerição e 1 colher de iogurte natural.	• Salada com ovo, tomate ou pepino, cebola, rúcula e azeite.	• Salada com peito de frango grelhado, abacate, tomate, cebola 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 	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.