

# *Le golose ricette*



**CENTRO MESSÈGUÈ**

BALDAN GROUP

**IDEATO E GARANTITO DALLO STAFF CENTRO MESSÈGUÈ**

**B A L D A N**  
G R O U P

## PIATTI DA GRAND GOURMET PER RITROVARE LINEA E BENESSERE!

### PRIMI

Fusilli allo zafferano con julienne di verdure allo zenzero • Fusilli ai broccoli con acciughe leggermente piccante • Fusilli con scampetti e funghi porcini • Fusilli con tonno fresco porro brasato e teste di lime • Fusilli con battuto di coniglio, olive taggiasche e rosmarino • Fusilli alla carbonara leggera (uovo, caprino e grattugiata di bottarga)

### ZUPPE

Zuppa di verdura con uovo pochè • Zuppa di verdura e calamari scottati • Zuppa di funghi e bresaola

### CROCCHETTE DI POLLO

Crocchette di pollo yogurt e menta • Crocchette di pollo con vellutata di zucchine • Insalatona di verdure fresche con crocchette di pollo • Crocchette di pollo con verdure grigliate e rapanello • Crocchette di pollo con indivia brasata • Crocchette di pollo con insalatina di finocchi ed olive verdi

### OMELETTE

Omelette alle erbe con tonno • Omelette alle erbe con spinacini e scaglie di parmigiano • Omelette al formaggio con funghi • Omelette ai funghi con crema di fiocchi di latte

### DOLCI

Mousse al cioccolato e cannella • Mousse al cioccolato e peperoncino • Mousse al cioccolato e zenzero fresco • Mousse alla vaniglia e cardamomo • Mousse alla vaniglia e anice stellato • Mousse alla vaniglia e liquirizia • Crème caramel con crumble di biscottino nutrietica • Crème caramel con mela e cannella • Budino al cioccolato al profumo di cocco • Budino al cioccolato al sentore d'arancia • Yogurt ai frutti di bosco con vaniglia • Gelato al cioccolato e gelato alla fragola



# 1 Vantaggi

## RAPIDO DIMAGRIMENTO

Nei primi 10-15 giorni è facile ottenere una riduzione della massa grassa di 3-5 kg e una notevole diminuzione volumetrica, solo nei punti "critici". E' come se il corpo si modellasse.

Il risultato incoraggia e motiva a completare il Programma.

## TOTALE SCOMPARSA DEL SENSO DI FAME

La fame scompare tra le 48 e le 72 ore grazie ai corpi chetonici che interagiscono a livello cerebrale bloccando questo stimolo. Questo permette di mantenere un'alimentazione ipocalorica senza l'ausilio di alcun farmaco.

## FACILITÀ D'IMPIEGO

Grande varietà di scelta dei sapori e nulla da pesare. Le buste si sciolgono facilmente e possono essere preparate in qualsiasi ambiente (ufficio, auto...) con un po' d'acqua ed uno shaker.

SISTEMA DIETETICO



CENTRO MESSÈGUÉ

BALDAN GROUP

## RISULTATI ESTETICI

L'immediata riduzione del volume addominale e dei depositi adiposi oltre a una migliore tonicità cutanea.

## TOLLERANZA PERFETTA

L'effetto psicotonico, unito alla rapidità del risultato, dà al paziente la motivazione a completare il Programma.

## SENSAZIONE DI BENESSERE RITROVATO

Le formulazioni del Sistema Dietetico Centro Mességué, con tutti gli aminoacidi essenziali in quantità bilanciate, vitamine e minerali come oligoelementi, sono un ottimo supporto nutrizionale dove sia necessario condurre transitoriamente un regime dietetico adatto. Si perde peso e contemporaneamente si prova un senso di benessere ed energia.

## PROTEZIONE DELLA MASSA MAGRA

L'apporto di aminoacidi protegge la massa magra e la perdita di peso si ottiene essenzialmente a spese della massa grassa. Al contrario delle comuni diete spesso la massa magra si incrementa con conseguente innalzamento del metabolismo: vuol dire che il risultato raggiunto si mantiene più facilmente e più a lungo.



Immagini a valore puramente illustrativo

# I primi

utilizzare a completamento di un regime ipocalorico vario



## Fusilli

Specialità proteica.



## Riso

### Centro Mességùe

Preparato alimentare proteico  
formato riso.



## Pasta alla carbonara

Alimento addizionato preparato  
tipo pasta alla carbonara ad alto  
contenuto proteico.



## Tagliatelle

Specialità proteica.



## Pasta alla bolognese

Alimento addizionato preparato  
tipo pasta alla bolognese ad alto  
contenuto proteico.

# I primi

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario

## Fusilli con tonno fresco porro brasato e teste di lime

Tagliare a rondelle e cuocere 2 porri in un tegame antiaderente con un bicchiere d'acqua e un filo d'olio, aggiungere sale, pepe e poi il trancio di tonno spezzettato. Per ultimo aggiungere la scorza lavata e tagliata a striscioline di un lime.

Nel frattempo cuocere i fusilli Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta.

Una volta scolata la pasta aggiungerla nella padella del tonno e farla saltare a fuoco vivace con l'aggiunta di un po' di acqua di cottura.



### Ingredienti:

Preparato per fusilli

Centro Mességué

trancio di tonno fresco

1 cucchiaino di olio

2 porri

la scorza di un lime non trattato

sale e pepe

## Fusilli ai broccoli con acciughe leggermente piccante

Lessare i broccoli in abbondante acqua salata, nel frattempo mettere in un tegame antiaderente olio, l'aglio intero e l'acciuga.

Quando si sarà sciolta l'acciuga aggiungere i broccoli e farli saltare per alcuni minuti, regolando di sale e 2 pizzichi di peperoncino.

Nel frattempo cuocere i fusilli Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta.

Una volta scolata la pasta aggiungerla nella padella dei broccoli e farla saltare a fuoco vivace con l'aggiunta di un po' di acqua di cottura.



### **Ingredienti:**

Preparato per fusilli  
Centro Mességué  
broccoli  
2 cucchiaini di olio  
2 spicchi d'aglio  
2 acciughe  
sale  
peperoncino

# 1 primi

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario

## Preparato per Riso Centro Mességué con gamberetti e zucchine

Pulite i gamberetti eliminando la corzza esterna e l'intestino interno.

Lavate le zucchine, tagliatele a dadini e tenetele da parte.

Fate soffriggere in una padella la cipolla affettata sottilmente con l'olio extra vergine di oliva, aggiungete le zucchine e lasciatele appassire.

Inserite anche il preparato per riso Centro Mességué, sfumate con un bicchiere di acqua e lasciatela evaporare.

Lasciate cuocere il risotto aggiungendo acqua solo quando la precedente è stata assorbita.

Portate il risotto a cottura facendo attenzione ad aggiungere altro acqua.

Cinque minuti prima della cottura inserite anche i gamberetti e lasciateli cuocere.

A cottura ultimata, servire ancora caldo.



### Ingredienti:

Preparato per riso Centro Mességué

2 zucchine

50 gr di gamberetti

1 cipolla

olio extra vergine di oliva

Sale



## Preparato per Riso Centro Mességué con asparagi

Lavare gli asparagi lasciandoli a bagno per qualche minuto in modo da eliminare ogni traccia di terra, quindi tagliarli a pezzi lunghi un paio di centimetri scartandone la parte più dura e bianca. Tritate finissima la cipolla e fatela appassire dolcemente in una casseruola con l'olio. Prima che prenda colore aggiungetevi i pezzetti d'asparagi lasciando da parte le punte, avendo premura d'aggiungerle al risotto solo a metà cottura. Salate, quindi coprite la casseruola e lasciateli cuocere per una decina di minuti nel soffritto mescolando spesso e aggiungendo, se necessario, un paio di cucchiari d'acqua calda. Unite il preparato preparato per riso Centro Mességué, e, mescolando continuamente, fatelo insaporire per qualche minuto quindi, quando comincia ad attaccare, bagnatelo con dell'acqua. Appena evaporata, continuate ad aggiungerne, un mestolo alla volta, fino a cottura del riso tenendo presente che alla fine dovrà risultare piuttosto morbido. A cottura ultimata, servitelo dopo averlo fatto riposare per un minuto.



### Ingredienti:

Preparato per riso Centro Mességué  
200 g di asparagi  
olio extra vergine di oliva  
1 cipolla piccola  
sale

# 1 primi

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario

## Tagliatelle con funghi porcini

Togliere dai funghi la radichetta terrosa, quindi sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente per eliminare i residui di terra. Affettarli o tagliarli a cubetti.

Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente.

Spellare lo scalogno e tritarlo finemente.

Mettere in una padella l'olio, lo scalogno tritato e portarla sul fuoco. Farlo rosolare dolcemente fintanto che non si sarà ben dorato, quindi unire i funghi, farli insaporire per due minuti, quindi bagnare con un po' d'acqua. Far cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace, unire un pizzico di sale, un cucchiaino di prezzemolo tritato, coprire e far cuocere per 10-15 minuti. Girare di tanto in tanto ed unire dell'acqua se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.

Lessare le tagliatelle Centro Mességué in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarle, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco ed unire altro prezzemolo tritato.

Saltare le tagliatelle scolate a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.

Servire immediatamente con un'abbondante grattugiata di pepe.



### Ingredienti:

Preparato per tagliatelle  
Centro Mességué  
50 g di funghi porcini  
prezzemolo  
1 scalogno  
olio extravergine di oliva  
sale

## Tagliatelle con spinaci

Pulite e lavate gli spinaci e poi metterli in una padella o casseruola dal fondo largo e coprirli con un coperchio. Non sarà necessario aggiungere acqua in quanto gli spinaci si cucineranno con quella che contengono. Una volta cucinati gli spinaci, scolateli dell'acqua in eccesso e tagliateli a pezzetti.

Tritate finemente la cipolla oppure lo scalogno e mettetelo in una padella o casseruola con dell'olio d'oliva. Lasciate soffriggere la cipolla dolcemente per 5-10 minuti. Infine, aggiungete gli spinaci minuzzati.

Salate e lasciate rosolare per una decina di minuti in maniera tale che gli spinaci di insaporiscano.

Intanto cuocete le tagliatelle Centro Mességué e quando mancheranno 3 minuti alla fine della cottura trasferitela nella padella con gli spinaci. Mescolate e aggiungete un pochino di acqua di cottura quando necessario. A cottura ultimata togliete le tagliatelle dal fuoco e servite.



### Ingredienti:

Preparato per tagliatelle  
Centro Mességué  
50 g di spinaci  
Sale  
1 cipolla  
olio extra vergine di oliva

# *1 primi*

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario

## **Pasta alla carbonara**

Preparare la pasta alla carbonara seguendo le istruzioni riportate sulla scatola.



### **Ingredienti:**

Preparato per Pasta alla carbonara  
Centro Mességué

## Pasta alla bolognese

Preparare la pasta alla bolognese seguendo le istruzioni riportate sulla scatola.



### **Ingredienti:**

Preparato per Pasta alla bolognese  
Centro Mességué