

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, olivelle 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

Crocchette di pollo

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario



Crocchette di pollo

Specialità proteica il cui valore energetico è di 89 Kcal per busta.

Crocchette di pollo

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario

Crocchette di pollo yogurt e menta

Cuocete le crocchette di pollo Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta.

Nel frattempo, lavate accuratamente le foglie di menta, tritatele finemente, mettetele in un recipiente, versatevi lo zucchero, bagnate con l'aceto e lasciate marinare per mezz'ora.

Quindi, aggiungete lo yogurt, una presa di sale, una macinata di pepe e mescolate bene con una forchetta. Versate la crema di yogurt e menta su un piatto di portata e disponete sopra le crocchette appena tolte dal forno.



Ingredienti:

Preparato per crocchette di pollo
Centro Mességué
yogurt magro
qualche foglia di menta fresca
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cucchiaino di zucchero
sale e pepe

Crocchette di pollo con vellutata di zucchine

Cuocete le crocchette di pollo Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta.

Nel frattempo, lavate le zucchine e tagliatele a cubetti e affettate finemente la cipolla. Portate ad ebollizione ½ litro di brodo vegetale e fatevi cuocere per 15 minuti circa la verdura.

A fine cottura aggiungete un cucchiaino d'olio, sale e pepe q.b.

Lasciate intiepidire la verdura e trasferitela in frigorifero per un'ora. Riducete in crema la verdura con un frullatore ad immersione. Disponete le crocchette di pollo su un piatto e irroratele con la vellutata di zucchine.



Ingredienti:

Preparato per crocchette di pollo
Centro Mességué
zucchine
brodo vegetale
½ cipolla bianca piccola
sale e pepe q.b.
1 cucchiaino di olio

Crocchette di pollo

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario

Insalatona di verdure fresche con crocchette di pollo

Cuocete le crocchette di pollo Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta.

Nel frattempo, lavate bene e tagliate tutte le verdure. Mischiate tutto insieme in un'insalatiera. Emulsionare in una piccola ciotola l'aceto, l'olio, il succo di limone, il sale e il pepe. Condire l'insalata con l'emulsione.

Disporre le crocchette al centro di un piatto da portata e contornarle con l'insalatona di verdure.



Ingredienti:

Preparato per crocchette di pollo Centro Mességué
mezzo cespo di lattuga, 1 cetriolo
un mazzetto di ravanelli, ½ cipolla
piccola
1 finocchio, ½ costa di sedano
rucola, aceto di mele
olio, 1 cucchiaino di succo di limone
sale e pepe q.b.

Crocchette di pollo con verdure grigliate e rapanello

Lavare bene tutte le verdure. Togliere le due estremità delle zucchine e tagliarle a fette di 1/2 cm. Fare la stessa cosa con le melanzane. Pulire il radicchio eliminando le prime foglie; dividere ogni pianta in 4 parti per lunghezza. Tritare il prezzemolo, pelare l'aglio e tagliarlo in piccoli pezzi. Unire in una ciotola l'olio, il prezzemolo, l'aglio e il sale. Grigliare le verdure e una volta cotte sistemarle su un piatto, mescolare poi il condimento preparato e versarlo con un cucchiaino sopra le verdure. Cuocere le crocchette di pollo Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta. Adagiare le crocchette vicino alle verdure grigliate e aggiungere una spolverata di rapanello grattugiato.



Ingredienti:

Preparato per crocchette di pollo
Centro Mességué
1 cucchiaino d'olio extravergine di
oliva
cipolla
radicchio
melanzane
zucchine
prezzemolo, aglio
rapanello e sale

Crocchette di pollo

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario

Crocchette di pollo indivia brasata

Togliere dall'insalata indivia le prime foglie, lavarla e tagliarla in parti uguali. Cuocere l'insalata a fuoco lento in una padella antiaderente con coperchio, bagnando di volta in volta con poca acqua, regolando di sale. Cuocere le crocchette di pollo Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta. Sistemare le crocchette in un piatto con l'insalata brasata.



Ingredienti:

Preparato per crocchette di pollo
Centro Mességué
insalata indivia
sale

Crocchette di pollo con insalatina di finocchi ed olive verdi

Pulire e tagliare i finocchi e la cipolla. In una ciotola, unire le olive verdi, la cipolla, i finocchi e condire con sale, aceto di mele e olio d'oliva.

Cuocere le crocchette di pollo Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta. Sistemare le crocchette in un piatto con l'insalata preparata precedentemente.



Ingredienti:

preparato per crocchette di pollo
Centro Mességué
finocchi
olive verdi
un cucchiaio di olio extra vergine
di oliva
cipolla rossa di tropea
aceto di mele
sale

SISTEMA DIETETICO



CENTRO MESSÈGUÈ
BALDAN GROUP

B A L D A N
G R O U P

B&M SRL
V. L. BRUNI 25 - MILANO
www.baldangroup.it
benessere@centromessegue.info

