

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.



Omelette

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario



Omelette al formaggio

Preparato proteico impoverito di glucidi e di lipidi, il cui valore energetico è di 103 Kcal per confezione.



Omelette ai funghi

Preparato proteico impoverito di glucidi e di lipidi, il cui valore energetico è di 102 Kcal per confezione.



Omelette alle erbe

Preparato proteico impoverito di glucidi e di lipidi, il cui valore energetico è di 105 Kcal per confezione.

Omelette

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario

Omelette alle erbe con tonno

In un piatto mettete il tonno spezzettato e le acciughe tagliate a pezzetti, spolverizzando il tutto con un po' di origano, sale e pepe q.b.

Preparate l'omelette alle erbe Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta.

Quando l'omelette sarà pronta mettete al centro il composto di tonno, ripiegate la su se' stessa e servitela ben calda con contorno di verdure fresche.



Ingredienti:

Preparato per omelette alle erbe
Centro Mességué
tonno al naturale
origano
un cucchiaino d'olio
sale e pepe
filetti d'acciuga

Omelette alle erbe con spinacini e scaglie di parmigiano

Lessate gli spinacini in acqua e sale , scolateli e strizzateli bene.

Preparate l'omelette alle erbe Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta.

Unite al composto gli spinacini tritati con una grattata di pepe.

Cuocete l'omelette in padella con un cucchiaino d'olio e servitela cospargendola con alcune scaglie di parmigiano.



Ingredienti:

Preparato per omelette alle erbe
Centro Mességué
200 gr. di spinacini
scaglie di parmigiano
sale e pepe q.b.
un cucchiaino di olio

Omelette

Utilizzare a complemento di un regime ipocalorico vario

Omelette al formaggio con funghi

Pulire e tagliare i funghi a fettine poi cuocerli in un tegame antiaderente con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e un pizzico di sale.

Preparare l'omelette al formaggio Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta.

Unire al composto i funghi, il pepe e il prezzemolo tritato.

Ripassare l'omelette preparata in forno o in padella per un minuto circa.



Ingredienti:

Preparato per omelette al formaggio Centro Mességué
funghi misti
prezzemolo
un cucchiaino di olio extra vergine
aglio
sale e pepe

Omelette ai funghi con crema di fiocchi di latte

Mescolare i fiocchi di latte con lo yogurt greco magro, aggiungere sale, pepe e unire le erbe aromatiche precedentemente tritate. Preparare l'omelette ai funghi Centro Mességué seguendo le istruzioni riportate sulla busta.

Unire al composto la crema di fiocchi di latte.

Ripassare l'omelette preparata in forno o in padella per un minuto circa.



Ingredienti:

Preparato per omelette ai funghi
Centro Mességué
fiocchi di latte
yogurt greco magro
timo
basilico
un cucchiaino di olio extra vergine
aglio
sale e pepe

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

