

Dieta mediterranea & Programma UltraPep

Ultra
Pep®

Esempi di combinazione:






1050 kcal

Per chi:
- è sedentario
- salta la colazione
- ha difficoltà nel seguire la dieta
- ha la necessità di favorire il metabolismo di giorno e di notte

ore 8.00	ore 11.30	ore 12.00	ore 16.00	ore 20.00	ore 22.00
UltraPep Frullato 220 kcal	UltraPep Tavolette +	 +	UltraPep Tavolette +	 +	UltraPep Notte
	 50 kcal	 380 kcal	 50 kcal	 350 kcal	


1200 kcal

Per chi:
- è attivo
- ha poco tempo per il pranzo o la cena
- ha la necessità di favorire il metabolismo di giorno e di notte

ore 8.00	ore 11.30	ore 12.00	ore 16.00	ore 20.00	ore 22.00
 425 kcal	UltraPep Tavolette +	UltraPep Barrette 217 kcal	UltraPep Tavolette +	 +	UltraPep Notte
	 50 kcal		 50 kcal	 458 kcal	

1400 kcal

Per chi:
- fa sport
- ha fame nervosa
- non sa rinunciare ai peccati di gola
- vuole seguire la dieta anche fuori casa

ore 8.00	ore 11.30	ore 12.00	ore 16.00	ore 20.00	ore 22.00
 326,5 kcal	UltraPep Barretta 108,5 kcal	 +	 100 kcal	 +	
		 450 kcal		 415 kcal	
		UltraPep MangiaKal		UltraPep MangiaKal	
	UltraPep Fame	UltraPep Fame	UltraPep Fame	UltraPep Fame	

La prima colazione non deve mai mancare (chi trascura la colazione tende poi a mangiare di più durante la giornata risultando quindi più frequentemente in sovrappeso). Deve essere equilibrata e così, al contrario del digiuno, aiuta l'attivazione metabolica della tiroide, facilitando quindi la rimozione dei grassi in eccesso.

I carboidrati (pasta, riso, etc.) possono essere assunti separatamente dalle proteine (carne, pesce, etc.) ed è importante però che siano sempre presenti nell'arco della giornata.