

Note per seguire la dieta in modo corretto

Utilizzare tutti i prodotti del giorno

NON si possono scambiare i pasti da un giorno con l'altro; possono essere scambiati il pranzo con la cena

Bere TUTTE le 4 tisane / tè verde giornalieri per depurarsi e idratarsi

Prendere OROFILLA durante la colazione con un bicchiere d'acqua, avendo cura di deglutirla e non masticarla
(per evitare la colorazione verde della lingua e dei denti)

Prendere l'integratore OROSLIM sempre 15 minuti prima del pranzo e della cena
(2 volte al giorno, con abbondante acqua)

NON si possono aggiungere altri alimenti o bevande che non siano espressamente citati nel menù della dieta ad eccezione di acqua naturale (no gassata) a piacere

Può essere aggiunto un caffè al giorno dolcificato con stevia o altro edulcorante



www.dietidea.com



Menù
uomo

**NON DEVI PESARE NIENTE,
NON DEVI PENSARE A NIENTE**

*La mia dieta del riso
prof. Sorrentino*

Giorno 1

Colazione: 1 compressa di Orofilla • Barretta con Cioccolato fondente e riso
Acqua alla mandorla

Metò mattino: Mandorle

Pranzo: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Vellutata di verdure
Minigallette con chia e quinoa • 1 Frutto a piacere

Merenda: Croccante con Pistacchi e miele

Cena: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Riso integrale e lenticchie
Olive • Spinacini crudi o cotti 200g • Aceto di Riso e Olio di Riso per condire la verdura

Giorno 2

Colazione: 1 compressa di Orofilla • Barretta con Cioccolato fondente e riso
Acqua alla mandorla

Metò mattino: Noci

Pranzo: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Vellutata di patate e funghi
Minigallette con chia e quinoa • 1 Frutto a piacere

Merenda: Croccante con Mandorle e miele

Cena: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Spezzatino di soia con piselli
Triangolini allo zenzero • Insalata di finocchi 200g • Aceto di Riso e Olio di Riso per
condire la verdura

Giorno 3

Colazione: 1 compressa di Orofilla • Barretta con Cioccolato fondente e riso
Acqua alla mandorla

Metò mattino: Nocciole

Pranzo: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Vellutata di asparagi
Minigallette con chia e quinoa • 1 Frutto a piacere

Merenda: Croccante con Mandorle e miele

Cena: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Paella di verdure e legumi
Triangolini alle verdure • Verdure cotte a piacere 200g • Aceto di Riso e Olio di Riso per
condire la verdura

Giorno 4

Colazione: 1 compressa di Orofilla • Barretta con Cioccolato fondente e riso
Acqua alla mandorla

Metò mattino: Mandorle

Pranzo: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Vellutata di pomodoro
Minigallette con semi di girasole • 1 Frutto a piacere

Merenda: Croccante con Pistacchi e miele

Cena: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Zuppa di quinoa e lenticchie
Triangolini allo zenzero • Olive • Insalata di carote 200g • Aceto di Riso e Olio di Riso per
condire la verdura

Giorno 5

Colazione: 1 compressa di Orofilla • Barretta con Cioccolato fondente e riso
Acqua alla mandorla

Metò mattino: Noci

Pranzo: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Vellutata di zucca
Minigallette con semi di girasole • 1 Frutto a piacere

Merenda: Croccante con Mandorle e miele

Cena: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Spezzatino di soia con patate
e funghi porcini • Triangolini alle verdure • Insalata di pomodori 200g • Aceto di Riso
e Olio di Riso per condire la verdura

Giorno 6

Colazione: 1 compressa di Orofilla • Barretta al Cioccolato fondente e riso
Acqua alla mandorla

Metò mattino: Nocciole

Pranzo: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Vellutata di broccoli
Minigallette con semi di girasole • 1 Frutto a piacere

Merenda: Croccante con Pistacchi e miele

Cena: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Riso rosso con piselli porri e
maggiorana • Triangolini alle verdure • Olive • Insalata verde mista 200g • Aceto di
Riso e Olio di Riso per condire la verdura

Giorno 7

Colazione: 1 compressa di Orofilla • Barretta con Cioccolato fondente e riso
Acqua alla mandorla

Pranzo: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • Minestrone di verdure
Olive • 1 Frutto a piacere

Cena: 1 bustina di Oroslim 15 minuti prima del pasto • PASTO LIBERO

*Tè e tisane
a piacimento
durante
le giornate*

**Il pasto libero del 7 giorno
può essere a scelta tra:**

- Pizza
- Antipasto e primo piatto
- Antipasto e secondo piatto
- Primo e secondo piatto
- Solo dessert