

PROVA QUESTE GUSTOSE RICETTE NEL TUO PERCORSO VERSO LA FORMA CHE DESIDERI

Spuntini proteici

Queste ricette sono ideali per variare i tuoi preparati con Forever Lite Ultra. Ricche di antiossidanti e proteine, lasciano una sensazione di sazietà durevole. Usali come spuntino o dopo aver svolto l'attività fisica consigliata dal programma F.I.T. 1

FRULLATO BANANA E AVENA

1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
240 ml di latte di mandorle
1 banana
2 cucchiaini di fiocchi d'avena
¼ di cucchiaino di cannella in polvere
Ghiaccio

Frullare per 20/30 secondi e servire.

CIOCCOLATA GUSTOSA

1 misurino di Forever Lite Ultra Cioccolato
240 ml di latte di mandorle
2 cucchiaini di yogurt greco bianco
½ tazza di ricotta magra

Frullare per 20/30 secondi e servire subito.



Pranzo e Cena

Soddisfa il tuo fabbisogno calorico con una delle sfiziose ricette Forever F.I.T.

BISTECCA CON RISO INTEGRALE

170 gr di bistecca di manzo alla griglia condita con pepe al limone
½ tazza di riso integrale
6 asparagi alla griglia

PIADINA DI POLLO ALLA GRIGLIA

110 gr. di petto di pollo grigliato e tritato condito con succo di limone
½ tazza di peperoni
¼ di tazza di cipolla dorata
½ avocado a fette
3 tacos di mais

www.scopriforever.com

