

## 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](http://www.scopriforever.com)

