



## Dieta Exante

In questo ebook sono riportati alcuni schemi di dieta settimanale della dieta Exante. In particolare come organizzare una **settimana di prova** e **due settimane**, le **ricette salutari** da abbinare al piano di dieta.

Alla fine di questo documento troverai **tutte le offerte e i coupon sui piani settimanali.**

*“le indicazioni dietetiche riportate non vanno intese come di rimpiazzo a una dieta proposta da un medico dietologo o un nutrizionista in quanto l’articolo vuole essere di carattere puramente informativo”.*

# Indice (clicca sulla voce per saltare direttamente all'argomento)

[Indicazioni](#)

[Settimana di prova](#)

[Coupon](#)

[2 Settimane di dieta](#)

[Prima settimana](#)

[Seconda settimana](#)

[Coupon](#)

[Ricette salutari](#)

[Piadina di pollo](#)

[Patatine di cavolo nero](#)

[Ceci speziati arrostiti](#)

[Insalata di gamberi](#)

[Melanzane ripiene di carne](#)

[Muffin noci e banana](#)

[Ciabatta al roast beef](#)

[Salmone al pesto con fagioli](#)

[Porridge alla banana, semi di chia e miele](#)

[Brownie di fagiolini neri](#)

[Omelette vegetariane](#)

[Insalata di fichi, formaggio di capra e prosciutto crudo](#)

[Spaghetti di zucchine con polpette di agnello](#)

[Tortilla alle patate spagnole](#)

[Insalata di quinoa e verdure arrostiti](#)

[Tutte le offerte e i coupon sui piani settimanali](#)

## Indicazioni

Le ricette ed i prodotti inseriti nel piano di dieta sono scelti a scopo puramente indicativo. I prodotti della dieta Exante sono intercambiabile e le ricette bilanciate nutrizionalmente, in modo da avere piena libertà e flessibilità nello scegliere i piatti del piano. Si possono consumare 2 o 3 prodotti Exante al giorno.

Per utilizzare il codice coupon e usufruire dello sconto bisogna prima selezionare i prodotti e aggiungerli nel carrello. Nel passo successivo, in fondo al riepilogo dei prodotti selezionati, sarà possibile inserire il codice coupon per applicare lo sconto. Puoi guardare questo video di esempio <https://youtu.be/W5XE1Uj7itY> se qualcosa non ti è chiaro.

# Settimana di prova<sup>1</sup>

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	barretta exante	frullato exante	frullato exante	barretta exante	barretta exante	pancake exante	fiocchi d'avena exante
Spuntino	frullato exante	barretta exante	biscotti exante	biscotti exante	frullato exante	biscotti exante	barretta exante
Pranzo	Pasto regolare (vedi ricette sotto)						
Merenda	biscotti exante	biscotti exante	barretta exante	frullato exante	biscotti exante	barretta exante	frullato exante
Cena	Pasto regolare (vedi ricette sotto)						

P.S.: lo schema di settimana di prova qua sopra è puramente indicativo. Si può scegliere una qualsiasi combinazione dei 21 prodotti della lista presente al link sotto per usufruire dell'offerta.

## Coupon

Usa il codice coupon qua sotto per **21 prodotti a scelta + spese di spedizione + shaker in omaggio a 35€**

**codice coupon:** 1SETTIMANA

**link dell' offerta:** <http://bit.ly/2MsZLys>

### **PER RISCATTARE IL COUPON**

- 1) SELEZIONA I 21 PRODOTTI ANDANDO AL LINK DELL'OFFERTA
- 2) CLICCA SUL PULSANTE "PROSSIMO" CHE COMPARIRÀ SOTTO IL CONTATORE DEI PRODOTTI ALLA SELEZIONE DEL 21ESIMO PRODOTTO
- 3) INSERISCI IL COUPON IN FONDO ALLA LISTA DEI PRODOTTI SELEZIONATI

---

<sup>1</sup> lo schema proposto è a scopo puramente indicativo basato esclusivamente sull'indicazione exante di consumare 2 o 3 pasti sostitutivi exante al giorno.

## 2 Settimane di dieta

### Prima settimana<sup>2</sup>

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDI	frullato exante	yogurt + mirtilli e 10 mandorle	piadina di pollo	patatine di cavolo nero + 2 uova sode	frullato exante
MARTEDI	pancake al limone exante	Fiocchi di latte con un cucchiaino di miele e una noce	insalata di gamberi	frullato exante	Melanzane ripiene di carne
MERCOLEDI	frullato exante	muffin alle noci e banana	Ciabatta di roast beef	barretta exante	Salmone al pesto con fagioli
GIOVEDI	Porridge exante alla banana, Semi di chia e miele	Macedonia di frutta	Barretta exante	20 g di hummus con bastoncini di sedano o carote crude	Spaghetti di zucchine con pesto all'avocado e gamberetti
VENERDI	frullato exante	brownie di fagioli neri	Omelette vegetariana	biscotti di chia	frullato exante
SABATO	frullato exante	biscotto di doppio cioccolato exante	Insalata di fichi, formaggio di capra e prosciutto di Parma	gelato di mirtilli	Spaghetti di zucchine con polpette di agnello
DOMENICA	Barretta exante	yogurt greco con mirtilli	frullato exante	ceci speziati arrostiti	Tartilla alle patate spagnola

<sup>2</sup> lo schema di dieta è riportato nel documento interattivo "come funziona exante" di exante al link <http://catalogue.thehutgroup.com/exante/how-it-works/IT/#14-15>

## Seconda settimana<sup>3</sup>

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDI	frullato exante	cracker croccanti integrali con prosciutto magro o tacchino a fette	insalata di quinoa e verdure arrostate	prosciutto e melone	frullato exante
MARTEDI	porridge exante speziato con more, fichi, noci e latte di mandorla	budino ai semi di chia	insalata di salmone	frullato exante	tabuleh di verdure
MERCOLEDI	frullato exante	mini torta di mele	pasta integrale con verdure e avocado	patate alla paprika	frullato exante
GIOVEDI	pancake exante con sciroppo senza zucchero	1 mela e 10 mandorle oppure 1 cucchiaino di burro d'arachidi	Barretta exante	fiocchi di latte con semi di lino e cannella	salmone con verdure arrosto
VENERDI	omelette vegetariana	pomodorini con 60 g di mozzarella	frullato exante	biscotto di doppio cioccolato exante	frullato exante
SABATO	frullato exante	2 uova sode con bastoncini di sedano e carote	Piadina vegetariana con verdure e mozzarella	mousse alla fragola exante	Bistecca di tacchino con salsa allo yogurt
DOMENICA	Waffle light e proteici al cacao	frullato exante	insalata greca con feta e olive	frullato exante	pizza exante con rucola, pollo, formaggio e avocado

## Coupon

Usa il codice coupon qua sotto per 42 prodotti a scelta + spese di spedizione + shaker in omaggio a 65€

**codice coupon:** 2SETTIMANE

**link dell' offerta:** <http://bit.ly/2NaQLdz>

<sup>3</sup> lo schema di dieta è riportato nel documento interattivo "come funziona exante" di exante al link <http://catalogue.thehutgroup.com/exante/how-it-works/IT/#14-15>

## Ricette salutari <sup>4</sup>

### Piadina di pollo

#### Ingredienti

- Piadina integrale
- 100g - Petto di pollo
- 10g - Aglio in polvere
- 10g - Prezzemolo
- 10ml - Olio di oliva
- 30g - Peperone rosso
- 5g - Timo
- 1/2 - Cipolla
- 1 - Carota
- 2 cucchiaini - Yogurt magro
- 10 foglie - Spinaci freschi

#### Preparazione

1. Scaldate una griglia in ghisa e grigliate le fette di pollo da ambo i lati
2. Una volta cotto, spargete una piccola quantità di aglio in polvere sul pollo e tagliatelo a pezzettini
3. Separatamente lavate, tagliate a fettine e grigliate i peperoni rossi.
4. Lavate e tagliate a julienne la carota e le cipolle. Mettetele in una ciotola e aggiungete lo yogurt per creare una salsa. Aggiungete il prezzemolo e il timo e mescolate il tutto.
5. Scaldate la piadina sulla griglia a fuoco basso. Tagliate il petto di pollo e spargetelo sulla piadina. Aggiungete i peperoni e gli spinaci freschi e distribuite la salsa.
6. Aggiungete un filo di olio e ripiegate la piadina fino a farne un rotolo.

---

<sup>4</sup> *Le ricette salutari in questo documento sono tratte dalla sezione blog del sito exante*

## Patatine di cavolo nero

### Ingredienti

- cavolo nero
- sale
- olio d'oliva
- pepe

### Preparazione

Lavare ed asciugare il cavolo nero, privando le foglie della parte centrale. Posizionare le foglie su una teglia ricoperta di carta da forno e cospargerle con un po' di olio d'oliva, con sale e pepe. Cucinare per 5-10 minuti in forno ventilato a 180 °C. Le patatine devono risultare croccanti ma non bruciate. Servire calde

## Ceci speziati arrostiti

### Ingredienti

- 2 scatole di ceci, a basso contenuto di sodio o senza sale aggiunto, scolati.
- 1 cucchiaio di olio d'oliva.
- Pizzico di paprika e peperoncino di Cayenna

### Preparazione

1. Pre-riscaldare il forno a 180°C/160°C ventilato/Gas 4 e ricoprire una teglia con carta da forno.
2. Scolare e risciacquare i ceci attentamente, e usare dello scottex per asciugarli il più possibile.
3. Agitare i ceci con l'olio d'oliva finché tutti i ceci sono ben oleati.
4. Versare i ceci sul vassoio in maniera uniforme e speziandoli.
5. Arrostiti i ceci nel forno per 20/30 minuti, agitandoli ogni 10 minuti. Qualche cece potrebbe scoppiare: non preoccuparsi, è normale. I ceci sono pronti quando assumono una colorazione dorata e leggermente scura, divenendo asciutti e croccanti all'esterno e soffici all'interno.
6. Agitare i ceci con le spezie e mescolare per ricoprire in maniera omogenea.
7. Servire caldi.

# Insalata di gamberi

## Ingredienti

- 50 g - Insalata mista
- 40 g - Gamberi cotti
- 10g - Peperone Rosso
- 20g - Cetriolo
- 30g - Pomodori
- 1 cucchiaino - Yogurt magro
- Limone

## Preparazione

1. Lavate i gamberi freschi con cura e bolliteli in acqua calda salata per un paio di minuti. Scolateli e lasciateli raffreddare, per poi togliere le teste e sgusciarli.
2. Lavate l'insalata mista e mettetela in una ciotola. Tagliate i peperoni rossi, i cetrioli e i pomodori a pezzettini
3. Aggiungete le verdure e i gamberi all'insalata mista. Condite a piacimento con dello yogurt magro e del succo di limone

# Melanzane ripiene di carne

## Ingredienti

- 1 - Melanzana
- 20 g - Ricotta
- 60 g - Carne di agnello macinata
- 30 g - Pomodorini
- 1 cucchiaino - Basilico in polvere
- 1 cucchiaino - Prezzemolo in polvere



## Preparazione

1. Tagliate le melanzane a metà', svuotatele con un cucchiaio e rosolatele in una padella con una piccola quantità di olio da tutti i lati
2. Versate in una ciotola il macinato di carne, la ricotta, il prezzemolo e il basilico
3. Amalgamate tutti gli ingredienti e riempiete le melanzane con il composto ottenuto e mettetele in una pirofila da forno
4. Spargete dell'olio sulle melanzane ripiene, aggiungete i pomodorini e mettete in forno a 180°C per 25 minuti circa
5. Servite le melanzane calde o tiepide

## Muffin noci e banana

### Ingredienti

- 1 - uovo
- 225 g - di banane schiacciate
- 125 ml - di acqua
- 125 ml - di salsa di mele
- 250 g - di farina integrale
- 2 cucchiaini - di lievito in polvere
- 1 cucchiaino - di bicarbonato di sodio
- 30 g - di noci

### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Oliare uno stampo da muffin o degli stampini individuali con un po' di burro.
3. Mescolare insieme la salsa di mele, le uova, le banane schiacciate e le noci.
4. Aggiungere la farina e il bicarbonato di sodio.
5. Mescolare fino a quando la miscela è completamente liscia e poi versare uniformemente la pastella in ogni stampino per muffin.
6. Cuocere in forno per 30 – 40 minuti. Testare con uno spiedo il centro dei muffin.
7. Se lo spiedo esce pulito i tuoi muffin sono pronti!

# Ciabatta al roast beef

## Ingredienti

- 40 g - Roast beef
- 1 - Pane ciabatta
- 1 manciata - Basilico
- 30 g - Peperoni rossi
- 20 g - Rucola
- 1 cucchiaino - Olio di oliva

## Preparazione

1. Tagliate il peperone rosso in fette sottili
2. Tagliate il pane a metà e farcite con le fette di roast beef, la rucola e i peperoni
3. Aggiungete olio e basilico e servite

# Salmone al pesto con fagioli

## Ingredienti

- 1 trancio - Salmone
- 1 cucchiaio - Pesto
- 50 g - Fagiolini bolliti

## Preparazione

1. Lavate e pulite il trancio di salmone con cura, assicurandovi che non ci siano lisce.
2. Scaldate una padella con un filo di olio e adagiate il salmone nella padella. Aggiungete un pizzico di sale. Fate cuocere il salmone fino a quando assume un colore dorato.
3. Adagiate il salmone su un piatto e conditelo con il pesto.
4. Bollite i fagiolini in una pentola con dell'acqua salata bollente. Aggiungeteli al salmone con il pesto, condite con un filo d'olio e un pizzico di sale e servite

## Porridge alla banana, semi di chia e miele

### Ingredienti

- 1 banana di mezza grandezza
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 goccio di miele

### Preparazione

1. Svuotare una bustina (53g) in una ciotola/tazza e aggiungere l'acqua. Mettere in microonde per 60 secondi.
2. Aggiungere metà della banana e i semi di chia, rimettere in microonde per altri 60 secondi.
3. Guarnire con l'altra metà della banana e un po' di miele.

## Brownie di fagiolini neri

### Ingredienti

- 250 g - di fagioli neri sgocciolati
- 2 cucchiai - di polvere di cacao
- 1 pizzico - di sale
- 75 g - di miele
- 40 g - di olio di cocco
- 2 cucchiaini - di estratto di vaniglia
- 40 g - di fiocchi d'avena
- mezzo cucchiaino - di lievito per dolci
- 115 g - di scaglie di cioccolato fondente

### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180°C
2. Mettere le gocce di cioccolato da parte. Unire tutti i rimanenti ingredienti nel frullatore.
3. Aggiungere le gocce di cioccolato alla miscela.
4. Oliare una tortiera o una teglia con un po' di burro.
5. Versare la miscela nella tortiera e infornare per 15-20 minuti, dipende da come si preferisce la consistenza dei brownies! (Meno tempo = più soffice!)

# Omelette vegetariiane

## Ingredienti

- spray per cucinare a ridotto contenuto calorico
- 2 - uova
- 100 g - foglie di spinacio
- mezza zuccina a fette
- 2 cucchiai - di feta (possibilmente a ridotto contenuto di grassi) sbriciolato
- 5 - pomodorini tagliati in quarti
- mezzo avocado maturo
- sale e pepe

## Preparazione

1. In una padella di misura media, spruzzare un po' di spray a basso contenuto calorico e riscaldare a fuoco medio.
2. Aggiungere le zucchine e cuocere fino a quando non si ammorbidiscono (circa 5-6 minuti).
3. Togliere dalla pentola e posizionare su un lato.
4. Spruzzare un po' più di spray nella padella e scaldare.
5. In una ciotola, sbatti insieme le uova e un po' di sale e pepe nero.
6. Versare le uova nella padella preriscaldata e cuocere fino a quando i bordi hanno iniziato a raffermarsi – circa 6-7 minuti.
7. Prendere una piccola spatola di gomma e far scorrere delicatamente intorno ai bordi delle uova per staccare l'omelette dalla padella.
8. Posizionare con cautela su un piatto.
9. In una metà dell'omelette, adagiare le zucchine, spinaci, feta, avocado e pomodori.
10. Piegare l'altra metà sopra la parte superiore e buon appetito!

# Insalata di fichi, formaggio di capra e prosciutto crudo

## Ingredienti

- 150 g - di foglie di insalata miste
- 28g - di formaggio di capra, sbriciolato
- 5 - pomodorini, affettati in quarti
- 4 - fichi secchi, tagliati a fette
- 1 cucchiaio - di olio d'oliva (opzionale, aggiunge 120 kcal)
- 1 cucchiaino - di aceto balsamico
- mezzo cucchiaino - di miele
- 3 fette - di prosciutto di parma, a fette

## Preparazione

1. In una ciotola grande, mescolare le foglie di insalata, il formaggio di capra, i pomodorini e i fichi secchi.
2. In una piccola ciotola separata, mescolare l'olio d'oliva (facoltativo), aceto balsamico e miele. Posare i pezzi di prosciutto di Parma in cima all'insalata.
3. Versare il condimento sopra l'insalata e buon appetito!

# Spaghetti di zucchine con polpette di agnello

## Ingredienti

- 250 g - carne magra di agnello macinata
- 1 o 2 spicchi di aglio schiacciati.
- 1 manciata - di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini - di olio di oliva (Facoltativo, aggiunge 240 calorie)
- 2 - zucchine
- sale e pepe a piacere
- 350 g - di yogurt greco allo 0% di grassi
- 1 manciata - di foglie di menta, tritate
- 0.5 - cetriolo
- 2 cucchiaini - di succo di limone
- 2 spicchi - di aglio schiacciati
- 1 cucchiaio - di olio d'oliva (facoltativo, aggiunge 120 calorie)

## Preparazione

1. Spiralizzare le zucchine utilizzando uno spiralizzatore o un pelapatate.
2. Mischiare l'agnello tritato, 1 spicchio schiacciato di aglio, sale e pepe.
3. Usando le mani, trasforma il composto in piccole palline.
4. In una padella antiaderente, spruzzare lo spray per cucinare e cuocere le polpette a fuoco medio fino a quando non sono rosolate e ben cotte.
5. Fai saltare gli spaghetti di zucchine per qualche minuto in un po' di spray light per friggere.
6. Servire le polpette sopra gli spaghetti di zucchine. Condire con olio d'oliva (facoltativo) e cospargere con prezzemolo a piacere.
7. Pelare e togliere i semi del cetriolo, grattugiare finemente.
8. Mescolare lo yogurt greco con il cetriolo, succo di limone e aglio.
9. Aggiungere l'olio d'oliva (facoltativo) e foglie di menta e mescolare.
10. Servire a lato o sopra le polpette.

## Tortilla alle patate spagnole

### Ingredienti

- 5 - Uova
- 4 - Patate
- 2 - Cipolle
- 2 cucchiaini - Olio di oliva

### Preparazione

1. Lavate e sbucciate le patate e tagliatele a cubetti
2. Tagliate le cipolle a fettine. Versate l'olio in una padella e fate riscaldare.
3. Mettete le patate nella padella e fate cuocere per un paio di minuti. Versate le cipolle nella padella, copritela con un coperchio e fate cuocere per circa 15 minuti
4. Una volta cotte, mettete le patate e le cipolle da parte. In una ciotola sbattete le uova e aggiungete sale e pepe

5. Aggiungete le uova sbattute alle patate e alle cipolle, mescolate fino a ottenere un composto uniforme. Scaldate una padella con dell'olio e versate il composto
6. Cuocete la tortilla per circa 10 minuti, coprendo la pentola con un coperchio. Trascorsi i 10 minuti, capovolgete la tortilla e cuocetela per altri 10 minuti
7. Servite

## Insalata di quinoa e verdure arrostite

### Ingredienti

- 150 g - di insalata verde mista
- 25 g - di patate dolci
- 25 g - di barbabietola rossa
- 25 g - di rapa svedese
- 40 g - di quinoa cruda
- 1 cucchiaino - di olio extra vergine di oliva(opzionale, aggiunge 120 calorie)
- spray per cucinare a ridotto contenuto calorico
- 1 cucchiaio - di feta sbriciolata
- 1 cucchiaio - di semi di girasole(opzionale, aggiunge 42 calorie)
- 1 pizzico - di sale

### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Affettare la patata dolce e la rapa svedese grossolanamente e spruzzare con Frylight.
3. Arrostitire i pezzi per 25-30 minuti fino a quando diventano morbidi e dorati.
4. Nel frattempo, sciacquare la quinoa e posizionarla in una casseruola e aggiungere acqua equivalente al doppio del peso della quinoa e un pizzico di sale.
5. Portare ad ebollizione e cuocere per 15 minuti.
6. Quando l'acqua è stata assorbita, utilizzare una forchetta per dare volume alla quinoa.
7. Appoggiare le foglie di insalata verde in una ciotola e coprirle con la quinoa.

8. Quando le verdure sono pronte, aggiungerle alla ciotola, insieme alla barbabietola e la feta sbriciolata.
9. Spolverare con semi di girasole e una pioggerellina di olio d'oliva (facoltativo)

## Tutte le offerte e i coupon sui piani settimanali

Qui sotto un riassunto di tutte le offerte e codici coupon attive attualmente per la dieta Exante.

Offerta	Codice Coupon	Link Offerta	Prezzo
<b>21 prodotti</b> + spedizione gratuita + shaker omaggio	<b>1SETTIMANA</b>	<a href="http://bit.ly/2MsZLys">http://bit.ly/2MsZLys</a>	35€
<b>42 prodotti</b> + spedizione gratuita + shaker omaggio	<b>2SETTIMANE</b>	<a href="http://bit.ly/2NaQLdz">http://bit.ly/2NaQLdz</a>	65€
<b>63 prodotti</b> + spedizione gratuita + shaker omaggio	<b>3SETTIMANE</b>	<a href="http://bit.ly/2w8TXQy">http://bit.ly/2w8TXQy</a>	85€
<b>84 prodotti</b> + spedizione gratuita + shaker omaggio (solo nuovi clienti)	<b>28GIORNI</b>	<a href="http://bit.ly/2w8TuOt">http://bit.ly/2w8TuOt</a>	120€
<b>126 prodotti</b> + spedizione gratuita + shaker omaggio	<b>6SETTIMANE</b>	<a href="http://bit.ly/2LlvBI8">http://bit.ly/2LlvBI8</a>	170€
<b>168 prodotti</b> + spedizione gratuita + shaker omaggio	<b>8SETTIMANE</b>	<a href="http://bit.ly/2o4xZtB">http://bit.ly/2o4xZtB</a>	200€