

Perchè scegliere Nutritask® / Why Nutritask®

I pasti sostitutivi sono alimenti completi di tutti i nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali): possono sostituire un pasto durante la giornata. Studi dimostrano che i pasti sostitutivi sono utili per il mantenimento del peso e per diminuire il rischio di malattie legate a sovrappeso ed obesità.

Meal replacements are complete foods containing all nutrients (proteins, carbohydrates, fats, vitamins, minerals): they can replace a meal during the day. Studies show that meal replacements are helpful in maintaining weight and decreasing the risk of diseases related to overweight and obesity.

**Nutritask® contiene proteine, carboidrati e grassi /
Nutritask® contains proteins, carbohydrates and fats:**

- Proteine del latte come fonte proteica /
Milk protein as a protein source
- Maltodestrine come fonte di carboidrati /
Maltodextrin as a source of carbohydrates
- I grassi sono quelli naturalmente presenti nel latte /
Fats are those naturally present in milk
- Le fibre sono costituite da Frutto-oligosaccaridi /
Fibers consist of Fructo-oligosaccharides

Attenzione: per mantenere il tuo peso sostituisci il pranzo o la cena con 1 Nutritask® /
Please note: replace lunch or dinner with 1 Nutritask® to maintain your weight

**In un Nutritask® sono presenti i seguenti nutrienti nelle
quantità equivalenti agli alimenti rappresentati nelle
immagini. /**

**One Nutritask® contains the following nutrients in
quantities equivalent to the foods in the pictures.**



**Proteine e Vit. D /
Protein and Vit. D**

pari a 1 filetto di orata ai ferri /
equal to 1 grilled sea bream fillet



**Carboidrati /
Carbohydrates**

pari a 60 g di riso bollito /
equal to 60 g of boiled rice



**Grassi e Vit. A /
Fats and Vit. A**

pari a 100 g di fiocchi di formaggio /
equal to 100g of cheese flakes



Vit. C / Vit. C

pari a 1 mandarino /
equal to 1 tangerine



Manganese / Manganese

pari a 1 porzione di zucchine grigliate /
equal to 1 serving of grilled courgettes



**Acido pantotenico /
Pantothenic Acid**

pari ad 1 uovo /
equal to 1 egg



**Zinco e Rame /
Zinc and copper**

pari a 1 porzione di filetto
di vitello / equal to 1 serving
of veal fillet



**Potassio e Magnesio /
Potassium and Magnesium**

pari a 1 porzione di farro
integrale / equal to 1 serving
of whole spelt



Vit. E / Vit. E

pari a 2 cucchiaini di olio EVO /
equal to 2 tablespoons of EVO oil



Iodio / Iodine

pari a 1 piccola porzione
di molluschi / equal to 1 small
serving of shellfish



**Calcio, Fosforo, Ferro, Selenio e
Biotina / Calcium, Phosphorus,
Iron, Selenium, Biotin**

pari a 2 cubetti di parmigiano
reggiano / equal to 2 Parmesan
cheese cubes



**Niacina, Riboflavina e
Tiamina / Niacin, Riboflavin
and Thiamine**

pari a 1 porzione di salmone
ai ferri / equal to 1 serving of
smoked salmon



**Vit. B6 e Vit. B12 /
Vit. B6 e Vit. B12**

pari a 1 porzione di bresaola /
equal to 1 serving of bresaola



**Fibre e Acido folico /
Fibers and Folic acid**

pari a 100 g di cavolo broccolo /
equal to 100g of broccoli cabbage

Nutritask®

**PASTO SOSTITUTIVO PER IL CONTROLLO DEL PESO
MEAL REPLACEMENT FOR WEIGHT CONTROL**

Consigli pratici / Practical tips



ESEMPIO MENÙ GIORNALIERO / DAILY MENU EXAMPLE

COLAZIONE / BREAKFAST	<ul style="list-style-type: none"> 1 tazza di té verde o 1 tisana senza zucchero / 1 cup of green tea or 1 sugar-free herbal tea 1 fetta di pane integrale con 1 cucchiaino di confettura senza zuccheri aggiunti o 1 yogurt + fiocchi d'avena + 1 frutto di stagione / 1 slice of wholemeal bread with 1 tablespoon of jam without added sugar or 1 yoghurt + oat flakes + 1 seasonal fruit Una manciata di nocciole / A handful of hazelnuts
METÀ MATTINA / MID-MORNING	<ul style="list-style-type: none"> Un frutto (vedi lista) o 1 quadretto cioccolato fondente al 70% / One fruit (see list) or 1 piece of 70% dark chocolate 1 stick pack di Xanadepur® diluito in mezzo litro d'acqua / 1 stick pack of Xanadepur diluted in half a litre of water
PRANZO o CENA / LUNCH or DINNER	1 Nutritask® 
METÀ POMERIGGIO / MID-AFTERNOON	30g di frutta secca / 30g of dried fruit
PRANZO o CENA (Schema del pendolo) / LUNCH or DINNER (Diet plan)	<p>LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ, DOMENICA / MONDAY, WEDNESDAY, FRIDAY, SUNDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Carboidrati (vedi lista) / Carbohydrates (see list) Verdure (vedi lista) / Vegetables (see list) <p>MARTEDÌ, GIOVEDÌ, SABATO / TUESDAY, THURSDAY, SATURDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> Proteine (vedi lista) / Proteins (see list) Verdure (vedi lista) / Vegetables (see list)
Per condire utilizzare 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva totali / Use a total of 3 teaspoons of extra virgin olive oil for seasoning	

Attenzione: Ti consigliamo di chiedere un parere medico se desideri consumare il prodotto per più di tre settimane consecutive.

Caution: you should consult your doctor if you wish to use the product for more than 3 consecutive weeks.

Proteine (max 250g di carne o 300g di pesce) / Proteins (max 250g of meat or 300g of fish)

Manzo magro / Lean beef	Orata / Sea bream	Spigola / Bass	Sogliola / Sole
Vitello / Veal	Alici / Anchovies	Cernia / Grouper	Pesce spada / Swordfish
Coniglio / Rabbit	Uova (2 intere) / Eggs (2 whole)	Dentice / Snapper	Rombo / Turbot
Petto di pollo / Chicken breast	Sgombro / Mackerel	Seppie / Cuttlefish	Tonno / Tuna
Coscia di pollo / Chicken leg	Aragosta / Lobster	Calamari / Squid	Tempeh / Tempeh
Fesa di tacchino / Turkey rump	Gamberi / Shrimps	Polpo / Octopus	Muscolo di grano / Grain muscle
Bresaola / Bresaola	Salmone affumicato / Smoked salmon	Tonno al naturale / Natural tuna	Tofu / Tofu
Agnello / Lamb	Merluzzo / Cod	Luccio / Pike	Seitan / Seitan
Palombo / Dogfish	Triglia / Mullet	Soja / Soja	

Carboidrati (max 80g) / Carbohydrates (max 80g)

Pasta Integrale / Wholemeal pasta	Fagioli secchi / Dried beans
Kamut / Kamut	Ceci secchi / Dried chickpeas
Grano arso / Burnt wheat	Lenticchie / Lentils
Riso basmati / Basmati rice	Piselli freschi / Fresh peas
Riso carnaroli / Carnaroli rice	Fagioli in scatola / Canned beans
Avena / Oats	Orzo / Barley
Grano saraceno / Buckwheat	Cous cous / Cous cous

Attenzione: i pesi sono da considerarsi a crudo, al netto degli scarti.

Please note: weights are to be considered on the raw product, net of waste.

Frutta (1 porzione) / Fruits (1 serving)

Ananas / Pineapple	Cocomero / Water melon
Albicocche / Apricots	Nespole / Medlars
Pere / Pears	Kiwi / Kiwi
Ciliegie / Cherries	Pompelmo / Grapefruit
Prugne / Plums	Melone / Melon
Mele / Apples	Fragole / Strawberries
Arance / Orange	Pesche / Peaches
Mandarini / Tangerine	Lamponi / Raspberries

Verdura (max 250g) / Vegetables (max 250g)

Acetosella / Sorrel	Fagiolini verdi / Green beans	Rucola / Rocket
Asparagi / Asparagus	Finocchio / Fennel	Radicchio / Radicchio
Broccoli / Broccoli	Indivia / Endive	Sedano / Celery
Carciofi / Artichokes	Insalata / Salad	Scarola / Escarole
Cardi / Cardoons	Lattuga / Lettuce	Spinaci / Spinach
Cicoria / Chicory	Melanzane / Eggplant	Tarassaco / Dandelion
Cavolo fiore / Cauliflower	Peperoni / Peppers	Verza / Savoy
Cavolo / Cabbage	Pomodori / Tomato	Zucca / Pumpkin
Cavolo di Bruxelles / Brussels cabbage	Porri / Leek	Zucchine / Courgettes
Cetrioli / Cucumber	Rape / Turnip	Ravanelli / Radish
Crescione / Watercress		

LINEE GUIDA / GUIDELINES

- Bere almeno 2 litri al giorno / Drink at least 2 litres of water a day
- Ridurre l'assunzione di sale, prediligere l'utilizzo di spezie / Reduce salt intake, favor the use of spices
- Prediligere vegetali crudi, cereali integrali / Prefer raw vegetables, whole grains
- Limitare il consumo di zuccheri (prediligere Addolcente èZucchero®) / Limit sugar consumption (prefer Addolcente èZucchero®)
- Ridurre o eliminare il consumo di alcool o caffè (senza zucchero) / Reduce or eliminate the consumption of alcohol or coffee (without sugar)
- Praticare regolare attività fisica / Practice regular physical activity
- Condurre uno stile di vita sano e mangiare in modo vario ed equilibrato / Lead a healthy lifestyle and follow a varied and balanced diet