

Nombre y apellidos: _____

Productos: _____ / día

DESAYUNO



- Producto Essential
- Con Tirosina
- 1/2 Producto

MEDIA MAÑANA



- Producto Essential
- Con Tirosina
- 1/2 Producto

COMIDA



- Verduras permitidas
- +**
- Ración de proteínas

MERIENDA



- Producto Essential
- Con Triptófano
- 1/2 Producto

CENA



- Verduras permitidas
- +**
- Ración de proteínas

VERDURAS PERMITIDAS

Se pueden tomar solas o combinadas entre sí. Consumir al natural, con los aliños indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, a la plancha o en papillote.

VERDURAS SIN LÍMITE

Intente comer vegetales variados. Puede consumir una cantidad ilimitada con un mínimo de 150g.



VERDURAS CON LÍMITE

Consumir variado una cantidad mínima de 150g/día y máxima de 200g/día.

Ajo y cebolla se pueden consumir sólo en polvo o deshidratados, utilizándolos como condimento o especia.



	DESAYUNO	COMIDA	CENA		DESAYUNO	COMIDA	CENA
Trimin cápsulas (1 o 2 - 0 - 0)*				Essential LX (1 - 0 - 0)*			
Trimin sobres (1 sobre/día fuera de comidas)*				Lipo+ Essential (2 - 1 - 0)*			
Oligovit (1 sobre/día)*				Linfo Essential (20ml/día)*			
Vitaminas y minerales (1 - 0 - 0)*				Hepato+ Essential (20ml/día)*			
Vitamina D3 gotas (de 1 a 4 gotas/día)*				Omega 3 Lipid (1 cápsula/día)*			
Cabello y uñas M (0 - 0 - 1)*				Omega 3 Plus (1 cápsula/día)*			
Cabello y uñas H (0 - 0 - 1)*				CLA Essential (1 - 1 - 1 (antes de cada comida))*			
Carbonato de Magnesio (2 cucharadas de café/día (1,5g))*				Cicatial (1 sobre/día)*			
Dinamic Essential (de 1 a 4 cápsulas/día repartidas entre las comidas.)*				Magnesio Plus (1 cápsula/día)*			
Triptófano Essential (1 cápsulas/día a partir de media tarde.)*							

*Posología recomendada.

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g (4 lonchas finas)
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

ALIÑO PERMITIDO

- 1 Cucharada pequeña (tipo café) de vinagre de vino o zumo de limón
- 1 Cucharada pequeña (tipo café) de mostaza de Dijón
- (*) Cebollino, cilantro, perejil, cúrcuma, jengibre, albahaca, eneldo, menta.
- Salsa de soja Tamari (en cantidad moderada)
- Sal: 2,5 a 3 grs. al día
- 1-2 Cucharadas soperas de aceite de oliva (Recomendable utilizar frascos con aerosol para dosificar mejor la cantidad.)

BEBIDAS PERMITIDAS

(*) Consumirlas frescas o deshidratadas.

- Agua con/sin gas. (Mínimo 1,5 l. al día)
- Infusiones sin azúcar
- Café natural (no torrefacto)
- Suero de leche Essential. (No consumir otro tipo de leche)
- 50 ml de bebida de soja o leche de almendra sin azúcar
- Edulcorantes permitidos: sucralosa - stevia - aspartamo

RECOMENDACIONES EN CASO DE:

- **Dolor de cabeza:** Es transitorio. Si persiste tras los primeros días, consulte con su médico.
- **Halitosis (mal aliento):** Puede utilizar Pastillas de Menta Essential. No tome chicles ni caramelos de ningún tipo, incluso sin azúcar.
- **Hambre excesiva:** Suele desaparecer a las 48h. de iniciar la dieta. Si no la tolera, puede tomar un producto extra Essential o una pequeña cantidad de verduras sin límite.
- **Estreñimiento:** Tome preferentemente las verduras cocidas. Puede utilizar Carbonato de Magnesio Essential. Si persiste consulte con su médico.
- **Fatiga, calambres, debilidad muscular, vértigo:** Puede deberse a una insuficiencia de minerales o sal. Recuerde que debe tomar la suplementación prescrita por su médico y salar las verduras. Si el malestar persiste consulte con su médico.
- **Pérdida de peso insuficiente en el periodo premenstrual:** Es posible que ocurra en algunas ocasiones. Pasado este periodo volverá a perder peso al mismo ritmo.

MUY IMPORTANTE

Dieta bajo prescripción médica. No se puede realizar ni retomar sin control médico. Comuníquese a su especialista si está bajo tratamiento médico, va a iniciarlo o tiene alguna alergia o intolerancia alimentaria. Es muy importante respetar los consejos y prescripciones de su especialista para el éxito de esta dieta.

Recomendaciones de ejercicio físico: Practicar ejercicio físico de intensidad baja o moderada, es importante que durante que el ejercicio no le impida hablar a la vez. Mínimo caminar de 2 a 3 horas semanales y evitar tener vida sedentaria (subir escaleras, evitar coger el coche para trayectos cortos, etc). También se puede incluir sesiones de musculación de baja intensidad. No realizar ejercicio físico intenso aunque este acostumbrado. Para cualquier aclaración consulte con su médico.

OBSERVACIONES



8 436550 485974 >