

FASE 3

REINTRODUCCIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO

(ver raciones permitidas al dorso)



Nombre y apellidos: _____

Productos: _____ / día

DESAYUNO



- 30 g - 40 g de pan integral.
- 10 g de mantequilla o aceite de oliva.
- 1 huevo o 1 loncha de jamón o 25 g de queso (20-30% MG) o 90 - 100 g de pavo.

MEDIA MAÑANA



- Producto Essential
- Con Tirosina
- Fruta

COMIDA



- Verduras permitidas
- Ración de proteínas
- Legumbres/Féculas permitidas (*)

MERIENDA



- Producto Essential
- Con Triptófano
- Fruta

CENA



- Verduras permitidas
- Ración de proteínas

(*) Consumir una ración de legumbres o féculas permitidas sólo 2 veces por semana y sin pan.

Aporte de glúcidos, de menor a mayor: **1** Frutas **2** Lácteos **3** Pan **4** Legumbres/Féculas



	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.

VERDURAS PERMITIDAS. CRUDAS O COCINADAS.

- Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar.
- Consumir al natural, con los aliños indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, a la plancha o en papillote.

LEGUMBRES Y FÉCULAS

La cantidad recomendada es el equivalente a un vaso de yogur o 1/2 vaso de agua (4-5 cucharadas una vez cocinadas). Debe ser un acompañamiento de la ración de proteína y no el plato principal.

- Arroz integral
- Pasta integral
- Garbanzos
- Quinoa
- Guisantes secos
- Sémola
- Habas
- Tapioca
- Judías blancas
- 1 patata pequeña
- Lentejas

LÁCTEOS PERMITIDOS*

- 125 ml de leche semidesnatada
- 30 a 40 g de queso de cabra u oveja
- 1 Yogur proteinado, natural o de soja
- 50 g de queso fresco 0% (tipo Burgos)

* Productos lácteos bajos en materia grasa

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. (*) *Consumirlas frescas o deshidratadas.*
- 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.)

RECOMENDACIONES EN CASO DE:

- **Hambre:** Si no la tolera, puede tomar un producto extra Essential o una barrita Essential.
- **Estreñimiento:** Tome preferentemente las verduras cocidas. Puede utilizar Carbonato de Magnesio Essential. Si persiste consulte con su médico.

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.

OBSERVACIONES

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

FRUTAS PERMITIDAS

- 125 g para peras, manzanas y naranjas (1 pieza pequeña)
- 60 g de uvas (7 - 8 granos medianos)
- 125 g de albaricoque (3 piezas pequeñas)
- 125 g de ciruelas (1 pieza mediana)
- 90 g de cerezas (10 - 12 piezas)
- 100 g kiwi (1 pieza mediana)
- 170 g de fresas (8 - 9 piezas medianas)
- 90 g de melón (1 tajada pequeña)
- 250 g de sandía (1 tajada mediana)
- 90 g de piña natural (1 rodaja mediana)
- 90 g de melocotón (1 pieza pequeña)
- 50-75 g de mandarina (1 pieza pequeña)

PAN PERMITIDO

- 1 rebanada de pan integral de molde
- 30 g de pan integral baguette
- 2 biscottes integrales
- 30 g de copos de cereales integrales sin azúcar

BEBIDAS PERMITIDAS

- 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

