

ALIMENTO INCORPORADO: Proteínas animales 1 vez al día (comida **O** cena)

DATOS DEL PACIENTE

Apellidos: Nombre: N° de productos al día:

Periodo de autorización:

Desayuno



- 1 producto Protéifine®
o Dynovance®

Media mañana



- 1 producto Protéifine®
o Dynovance®

Comida



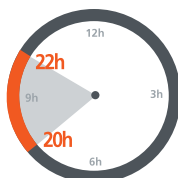
- Verduras permitidas
- 1 producto Protéifine® o Sérovance®*
o proteínas animales permitidas
(si no las tomará en la cena)

Merienda



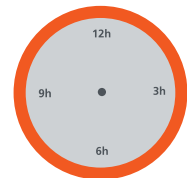
- 1 producto Protéifine®
o Sérovance®

Cena



- Verduras permitidas
- 1 producto Protéifine® o Sérovance®
o proteínas animales permitidas
(si no las ha tomado ya en la comida)

Tentempié (Opcional)



- 1 producto Protéifine®
o Sérovance®

Nota: máximo 2 Dynovance y 2 Sérovance al día.

*o Dynovance según horario de ingesta

SUPLEMENTACIÓN MICRONUTRICIONAL INOVANCE®

	NaCl/Sal	Potassium	Vit. Minerales	Calcium	Magnesium	Omega 3-6			
Desayuno									
Comida									
Cena									

Además de esta pauta indispensable, su médico puede prescribirle, según el caso, otros suplementos de la gama Inovance®: **Lipo Actif, Equilibrio Metabólico, C.L.A., Equilibrio Lipídico, Probióticos Digestivos, Drenaje, Hepático Detox, Tránsito, etc.**

Los horarios marcados para la toma de los productos son orientativos y se adaptarán a cada paciente. Consúltelos con su médico.

VERDURAS PERMITIDAS EN LA COMIDA Y EN LA CENA

Sin límite

Acedera	Coliflor
Acelga	Endibia
Apio	Escarola
Apionabo	Espinacas
Berros	Hinojo
Brécol	Lechuga
Brócoli	Níscalo
Brotos de soja	Pepinillo natural
Calabacín	Pepino
Cardo	Pimiento verde
Cebollino	Rábanos
Champiñón	



Con moderación: (máximo 200 g/día)

Berenjena	Judía verde
Boletus anillado	Nabo
Borraja	Pimiento rojo
Calabaza	Pimiento color
Col blanca hervida	Puerro
Col de bruselas	Remolacha blanca
Col lombarda	Repollo
Col repollo	Rúcula
Col rizada	Ruibarbo
Colirrábano	Tomate
Espárragos	Tomate en zumo

El peso indicado corresponde al alimento crudo. Estas verduras se pueden consumir al natural, aliñadas (ver aliños autorizados), hervidas, al horno o a la plancha. No están permitidas las verduras en conserva, tampoco los hongos secos ni en conserva. Cualquier verdura no mencionada en las listas adjuntas, está prohibida. Debe cocinarse sin grasas. El aceite permitido no es para cocinar, sino únicamente para aliñar. No abuse de las verduras en forma de sopas, purés o zumos.

Referencia de tablas de alimentos: C.I.Q.U.A.L 2008, Instituto Científico de Higiene Alimentaria, CNRS y CESNID.

LISTA DE LAS PROTEÍNAS ANIMALES PERMITIDAS - Escoger una de las siguientes opciones:

En la comida

150 g de carne:
ternera, buey (lomo), cerdo (filete),
conejo, codornices, pollo o pavo
(mejor pechuga y sin piel)
o 2 huevos



O en la cena

• 200 g de pescado blanco, sepia,
pulpo, calamar, marisco, crustáceos y
moluscos (almejas, mejillones, etc)
o 150 g de pollo o pavo (mejor
pechuga y sin piel)

Debe cocinarse sin grasas. El aceite permitido no es para cocinar, sino únicamente para aliñar.

ALIÑOS

Todas las especias y plantas aromáticas se autorizan, pero deshidratadas.

Se permite un máximo por día de:

1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva
(aconsejamos virgen extra)

+ 1 de vinagre de vino blanco

+ 1 de zumo natural de limón.

También se permite, en cantidad moderada, mostaza de Dijon original y salsa de soja tamari.



BEBIDAS

Beba por lo menos 1.5 litros de agua mineral al día con o sin gas.

Puede añadirle 20 ml (2 tapones) de Inovance Drenaje.

Puede consumir té, café natural o infusiones sin azúcar (las bebidas instantáneas o aromatizadas están prohibidas).

No consumir leche de ningún tipo, excepto **leche Protéifine**. Puede utilizar **edulcorante Protéifine**.



RECOMENDACIONES

• Si padece estreñimiento

Tome preferentemente verduras cocidas.

• Si padece halitosis (mal aliento)

Evite los chicles y tabletas, incluso sin azúcar, puede utilizar sprays refrescantes sin alcohol ni polioles.

• Si padece migrañas o cefaleas

Si persisten, tras los primeros días consúltelo con su médico.

En todos los casos anteriores es muy importante aumentar la cantidad de agua ingerida. Consulte con su médico los complementos Inovance más adecuados para cada caso.

En fase 2 se recomienda la actividad física, pero muy moderada.

MUY IMPORTANTE

• Comunique a su especialista si se encuentra bajo tratamiento médico o necesita alguno ya que el excipiente de ciertos medicamentos puede alterar la dieta. El éxito de esta dieta pasa por respetar al máximo los consejos y prescripciones (análisis, recetas, visitas) y por un mantenimiento controlado a largo plazo, para no recuperar el peso perdido.

Esta dieta es estrictamente personal y no se puede seguir o retomar sin control médico. Para cualquier duda consulte a su médico.

Observaciones : _____