



ALIMENTO INCORPORADO: **Desayuno tradicional y fruta**

DATOS DEL PACIENTE

Apellidos: Nombre: N° de productos al día:

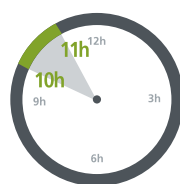
Periodo de autorización:

Desayuno



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

Media mañana



- 1 producto Protéifine® o Dynovance®

Comida



- Verduras permitidas
- Proteínas animales permitidas

Merienda



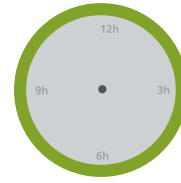
- 1 producto Protéifine® o Sérovance®
- 1 porción de fruta

Cena



- Verduras permitidas
- Proteínas animales permitidas

Tentempié (Opcional)



- 1 producto Protéifine® o Sérovance®

Nota: máximo 2 sobres de Dynovance y 2 sobres de Sérovance al día.

SUPLEMENTACIÓN MICRONUTRICIONAL INOVANCE®

| | 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. 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.

EN EL DESAYUNO SE PERMITE TOMAR LO SIGUIENTE:

- 30-40 g de pan integral
- 10 g de mantequilla
 - aceite de oliva virgen extra
- 1 huevo ○ 1 loncha de jamón
 - 25 g de queso (20-30% MG)



LISTA DE LAS PROTEÍNAS ANIMALES PERMITIDAS

En la comida:

- 150 g de carne: ternera, buey (lomo), cerdo (filete), conejo, codornices, pollo, pavo o 2 huevos

Y en la cena:

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

LISTA DE LAS FRUTAS PERMITIDAS EN LA MERIENDA - Escoger entre las siguientes porciones :

1 naranja, 1 melocotón, 1 pera, 1 manzana, 1 plátano, 2 rodajas de piña fresca, 2 mandarinas, 2 kiwis, 2 ciruelas, 2 higos, 3 albaricoques, 200 g de fresas o frambuesas o grosellas, 200 g de melón o sandía, 100 g de cerezas o uvas, 80 g de compota de manzana sin azúcar.



ALIÑOS

Todas las especias y plantas aromáticas se autorizan. Se permite un máximo por día de:
 1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva 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. Es muy importante aumentar la cantidad de agua ingerida.

Consulte con su médico los complementos Inovance más adecuados para su caso. En fase 4 se recomienda retomar la actividad física habitual.

MUY IMPORTANTE

• Comunique a su especialista si se encuentra bajo tratamiento médico. 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 : _____

