



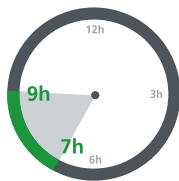
ALIMENTO INCORPORADO: Legumbres y cereales

DATOS DEL PACIENTE

Apellidos: Nombre: N° de productos al día:

Periodo de autorización:

Desayuno



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

Media mañana



- 1 producto Protéifine®
- Dynovance®

Comida



- Verduras permitidas
- Proteínas animales permitidas
- Porción de legumbres o cereales

Merienda



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

Cena



- Verduras permitidas
- Proteínas animales permitidas

Tentempié (Opcional)



- 1 producto Protéifine®
- 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.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Todas las verduras están permitidas.

Se pueden consumir al natural, aliñadas (ver aliños autorizados), hervidas, al horno o a la plancha.

Se permite un máximo de 2 cucharadas soperas de aceite de oliva al día.



EN EL DESAYUNO SE PERMITE TOMAR LO SIGUIENTE:

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



LISTA DE LAS PROTEÍNAS ANIMALES PERMITIDAS

En la comida:

- 150g 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)
- o 150 g de pollo o pavo (mejor pechuga y sin piel)

LISTA DE LAS LEGUMBRES Y CEREALES PERMITIDOS EN LA COMIDA - Escoger una porción de legumbres o cereales:

Alimentos cocinados, 3 cucharadas soperas de arroz, pasta, lentejas, garbanzos, guisantes, legumbres secas o 2 patatas medianas.

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



LISTA DE LAS FRUTAS PERMITIDAS EN LA MERIENDA



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, 200g de fresas o frambuesas o grosellas, 200g de melón o sandía, 100g de cerezas o uvas, 80g de compota de manzana sin azúcar.

ALIÑOS

Todas las especias y plantas aromáticas se autorizan.

Se permite un máximo por día de:

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- + 2 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 5 se recomienda realizar actividad física regularmente.

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 : _____

