



### SEGUIMIENTO DE LA RITMONUTRICIÓN PROTÉIFINE

#### DATOS DEL PACIENTE

Apellidos: ..... Nombre: ..... N° de productos al día: .....

Periodo de autorización: .....

#### Desayuno



- 50 - 75 g de queso
- o 2 huevos o 2 lonchas de jamón.
- 40g - 60g de pan integral.
- Té o café o infusión sin azúcar

#### Media mañana



- 1 pieza de fruta

Se puede sustituir por:

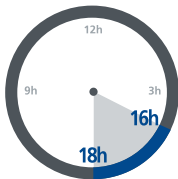
- 1 producto Protéifine®
- o Dynovance®

#### Comida



- Ensaladas y/o verduras
- Proteínas animales: 150g - 200g
- 1 porción de cereales o legumbres o 2 rebanadas de pan integral.
- 1 cítrico (naranja, pomelo, mandarina)

#### Merienda



- 1 porción de fruta fresca o desecada
- Y
- 20 g de chocolate negro o 2 galletas integrales
- o 30g de aceitunas o 30g de frutos secos

Se puede sustituir por:

- 1 producto Protéifine o Sérovance

#### Cena



- Ensaladas y/o verduras
  - Proteínas animales:
- combinar las siguientes opciones a lo largo de la semana
- 150g - 200g de pescado - 3 veces por semana
  - 150g - 200g de marisco - 1 vez por semana
  - 150g de carne blanca - 2 veces por semana
  - \* 1/2 porción de cereales o legumbres

\* A suprimir, si tiene tendencia a ganar peso.

Los horarios marcados para la toma de los productos son orientativos y se adaptarán a cada paciente. Consúltelos con su médico. El equilibrio alimentario basado en la RITMONUTRICIÓN respeta los principios de la CRONOBIOLOGÍA NUTRICIONAL de vanguardia. 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.**

### ALIMENTOS PERMITIDOS

#### Todas las verduras

Se recomienda consumirlas al natural, aliñadas, al vapor, en papillote, a la plancha, en puré o al horno.



#### Proteínas animales más recomendadas (150g - 200g)

##### En la comida:

- ternera, buey (lomo), cerdo (filete), conejo, pollo, pavo, huevos.

##### En la cena:

- Cualquier pescado, marisco, sepia, pulpo, calamar o ave desgrasada (sin piel: pollo, pavo, codorniz, ...). No comer carnes rojas ni huevos.



#### Legumbres y cereales más recomendados para la comida

- 1 porción de 150g, en peso cocido, que corresponde a: 5 cucharadas soperas de arroz, pasta, lenteja, garbanzos, guisantes, legumbres secas, sémola, etc. o 2 patatas medianas.



### RECOMENDACIONES

#### • Los suplementos alimentarios:

Bajo consejo profesional: Inovance: Lipo Actif, Vitaminas-Minerales, Antioxidante, Hierro, Magnesio, Omega 3-6, Sérénité, Agua de Mar Hipertónica, etc.

#### • El desayuno y la merienda son indispensables

Si tomarlo le resulta imposible, sustitúyalo por un producto Protéifine®. Con el fin de mantener o aumentar su masa muscular, que garantiza la estabilidad de su peso, se le recomienda seguir tomando, por lo menos, un producto Protéifine® al día.

#### • Las bebidas:

Se le recomienda beber por lo menos 2 litros de agua al día.

#### • El pan, la pasta, el arroz y todos los cereales, procure que sean integrales.

Si le gusta la pasta, se recomienda utilizar, la pasta y las salsas Protéifine®, ya que contienen 5 veces menos glúcidos y 5 veces más proteínas que las convencionales.

Si le gusta el pan, le aconsejamos tomar las Tostadas Protéifine® al natural, de chocolate o con mermeladas hipocalóricas Protéifine®.

#### • Las frutas: Se recomienda tomar frutas troceadas en vez de zumo de frutas.

#### • Consumir alimentos frescos de temporada: Verduras, hierbas aromáticas y frutas todos los días.

#### • Para aliñar: Condimentar con moderación, utilizar aceite de oliva virgen extra.

#### • Para la cocción: Evitar las frituras. Las cocciones recomendadas son: a la plancha, asado, al vapor, en papillote, hervido o al horno.

#### • Para endulzar: evitar los edulcorantes del comercio. Puede utilizar edulcorante Protéifine.

#### • Tómese tiempo para comer en un ambiente tranquilo, y no se exceda en las cantidades.

#### • Practique actividad física de forma regular.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

#### • En caso de evento gastronómico:

- Tome 1 producto Protéifine una hora antes para disminuir la sensación de hambre
- Evite o limite el consumo de alcohol, dulces, pan y postres
- Sustituya 2 comidas por 2 productos Protéifine durante 1 ó 2 días posteriores al evento
- Utilice Lipo Actif

Observaciones : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

