

### DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Productos: \_\_\_\_\_ /día Período autorizado: \_\_\_\_\_ /días

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

- 1 Frutas  
  2 Lácteos  
  3 Pan  
  4 Legumbres/Féculas

#### DESAYUNO



- Producto Essential\*  
  Fruta 1  
 Lácteo 2  
  Pan 3

#### MEDIA MAÑANA



- Producto Essential

#### COMIDA



- Verduras permitidas  
  Ración de proteínas  
 Fruta 1  
  Pan 3  
  Legumbres/Féculas permitidas\*\*

#### MERIENDA



- Producto Essential

#### CENA



- Verduras permitidas  
  Ración de proteínas  
 Lácteo 2

\* Puede sustituirse el producto Essential por 90 -100 g de pavo o jamón ibérico magro a partir de la fase 3.3.

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



	DESAYUNO	COMIDA	CENA		DESAYUNO	COMIDA	CENA
Trimin cápsulas 60 cápsulas (1 o 2 - 0 - 0)*				Essential LX 30 cápsulas (1 - 0 - 0)*			
Trimin sobres 30 sobres (1 sobre/día fuera de comidas)*				Lipo+ Essential 90 cápsulas (2 - 1 - 0)*			
Oligovit 30 sobres (1 sobre/día)*				Linfo Essential 500 ml. (20ml/día)*			
Vitaminas y minerales 30 cápsulas (1 - 0 - 0)*				Hepato+ Essential 500 ml.(20ml/día)*			
Vitamina D3 gotas 30 ml. (de 1 a 4 gotas/día)*				Omega 3 Lipid 90 cápsulas (1 cápsula/día)*			
Cabello y uñas M 90 cápsulas (0 - 0 - 1)*				Omega 3 Plus 90 cápsulas (1 cápsula/día)*			
Cabello y uñas H 90 cápsulas (0 - 0 - 1)*				CLA Essential 60 cápsulas (1 - 1 - 1 (antes de cada comida))*			
Carbonato de Magnesio 49,3 g. (2 cucharadas de café/día (1,5g))*				Cicatial 20 sobres (1 sobre/día)*			
Dinamic Essential 90 cápsulas (de 1 a 4 cápsulas/día repartidas entre las comidas.)*				Magnesio Plus 60 cápsulas (1 cápsula/día)*			
Triptófano Essential 60 cápsulas (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
- Garbanzos
- Guisantes secos
- Habas
- Judías blancas
- Lentejas
- Pasta integral
- Quinoa
- Sémola
- Tapioca
- 1 patata pequeña

## 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

- Especias y plantas aromáticas deshidratadas
- 1 Cucharada pequeña (tipo café) de vinagre de vino o zumo de limón
- 1 Cucharada pequeña (tipo café) de mostaza de Dijón
- Salsa de soja Tamari (1 cucharada de postre)
- 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
- 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 (consultar permitidas)
- Edulcorantes permitidos: Sucralosa - Stevia - Aspartamo

