

# FASE 3.1

## REINTRODUCCIÓN DE FRUTAS (ver raciones permitidas al dorso)



### DATOS DEL PACIENTE

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

#### DESAYUNO



Producto Essential\* +  Fruta

#### MEDIA MAÑANA



Producto Essential

#### COMIDA



Verduras permitidas +  Ración de proteínas +  Fruta

#### MERIENDA



Producto Essential

#### CENA



Verduras permitidas +  Ración de proteínas



	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.

**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)

**ALIÑO PERMITIDO**

- Especies 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

- 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)

**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