

DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: _____ Productos: _____ /día Período autorizado: _____ /días

Fecha de inicio: _____

OPCIÓN A

DESAYUNO <input type="radio"/> Producto Essential	MEDIA MAÑANA <input type="radio"/> Producto Essential
COMIDA <input checked="" type="radio"/> Verduras permitidas + <input checked="" type="radio"/> Ración de proteínas <input type="radio"/> Fruta permitida • <input type="radio"/> Pan • <input type="radio"/> Legumbres / Féculas permitidas	
MERIENDA <input type="radio"/> Producto Essential	CENA <input checked="" type="radio"/> Verduras permitidas + <input checked="" type="radio"/> Ración de proteínas <input type="radio"/> Lácteo permitido

OPCIÓN B

DESAYUNO <input checked="" type="radio"/> Ración de proteínas <input type="radio"/> Pan	MEDIA MAÑANA <input type="radio"/> Producto Essential
COMIDA <input checked="" type="radio"/> Verduras permitidas + <input checked="" type="radio"/> Producto Essential	MERIENDA <input type="radio"/> Producto Essential
CENA <input checked="" type="radio"/> Verduras permitidas + <input checked="" type="radio"/> Ración de proteínas <input type="radio"/> Fruta permitida • <input type="radio"/> Lácteo permitido	

OPCIÓN C

DESAYUNO <input checked="" type="radio"/> Ración de proteínas <input type="radio"/> Pan	MEDIA MAÑANA <input type="radio"/> Producto Essential	COMIDA <input checked="" type="radio"/> Verduras permitidas + <input checked="" type="radio"/> Ración de proteínas <input type="radio"/> Fruta permitida • <input type="radio"/> Pan • <input type="radio"/> Legumbres / Féculas permitidas	MERIENDA <input type="radio"/> Producto Essential
CENA <input checked="" type="radio"/> Verduras permitidas + <input checked="" type="radio"/> Producto Essential			

	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.

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS

A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Pescado/marisco: 150 g
- 2 huevos o 4 claras
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Jamón ibérico magro: 90 g
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- (4 lonchas finas)
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

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)
- 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)

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.

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
- Pasta integral
- Garbanzos
- Quinoa
- Guisantes secos
- Sémola
- Habas
- Tapioca
- Judías blancas
- 1 patata pequeña
- Lentejas

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

PAN PERMITIDO

- 1 rebanada de pan integral de molde
- 30 g de pan integral baguette
- 2 biscotes 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