

# FASE 3: RAGGIUNGERE IL VOSTRO RIADATTAMENTO NUTRIZIONALE

## Alimentazione Lipolitica

La fase 3 ha un ruolo essenziale nella vostra marcia verso il dimagrimento o di costruzione di un'alimentazione equilibrata. Questa tappa può essere utilizzata come punto di partenza per una perdita di peso non importante e per un rimodellamento della silhouette; oppure come proseguimento delle fasi 1 e 2 per garantire un mantenimento e un consolidamento del risultato ottenuto. Essa si articola su 3 stadi di reintroduzione dei glucidi, dove la varietà degli alimenti autorizzati si coniuga con la convivialità dei pasti proposti. Gli stadi A e B vi offrono un dimagrimento dolce e regolare. Lo stadio C stabilizza il vostro peso e vi prepara progressivamente a riprendere un'alimentazione equilibrata, permettendo così un mantenimento a lungo termine dei risultati ottenuti.

### Colazione :

- ✓ 1 prodotto EDMEDICA
- + 1 bevanda senza zucchero a volontà (tè, caffè, tisana, acqua...)

- + 1 frutto (a colazione o a pranzo)

### Pranzo e Cena :

- ✓ 1 porzione di proteine non casearie
- + Verdure

### Merenda :

- ✓ 1 prodotto EDMEDICA
- + 1 bevanda non zuccherata a volontà

### fase3A

### Colazione :

- ✓ 1 prodotto EDMEDICA
- + 1 bevanda senza zucchero a volontà (tè, caffè, tisana, acqua...)
- + 1 frutto

### Pranzo e Cena :

- ✓ 1 porzione di proteine non casearie
- + 1 porzione di cereali integrali oppure legumi (solo a pranzo)
- + Verdure a piacere
- + 1 frutto

### Merenda :

- ✓ 1 prodotto EDMEDICA
- + 1 bevanda non zuccherata a volontà

### fase3B

### Colazione:

- ✓ 1 prodotto EDMEDICA (tutti i prodotti)
- + 1 bevanda senza zucchero
- + 1 frutto oppure 1 porzione di cereali integrali

### Pranzo:

- ✓ 1 "porzione" di proteine casearie
- + Verdure a piacere
- + 1 porzione di cereali integrali oppure 1 porzione di legumi
- + 1 frutto

### Cena:

- ✓ 1 "porzione" di proteine non casearie
- + Verdure a piacere
- + 1 porzione di cereali integrali

### Merenda:

- ✓ 1 prodotto EDMEDICA
- + 1 bevanda non zuccherata a volontà

### fase3C



#### Obiettivo Salute

Per chi deve controllare diabete tipo 2, o un tasso di colesterolo o di trigliceridi elevato.  
Per chi desidera controllare l'alimentazione per migliorare il proprio benessere.

#### Obiettivo Consolidamento

Grazie alla semplicità dell'alimentazione proteinata e alla vostra forte motivazione siete riusciti a seguire le prime fasi, siete dimagriti e siete vicini al vostro obiettivo.

#### Obiettivo Diversificazione

Per chi non vuole o non può cominciare il programma con le fasi 1 o 2.  
Per chi ha poco peso da perdere e vuole conservare dei pasti conviviali.

### Una porzione di proteine non casearie equivale a:

- 6 fette sottili di prosciutto cotto magro
- 2 uova
- 150g di vitello, manzo magro, cavallo, pollame senza la pelle, coniglio, selvaggina
- 120g di altre carni (maiale, agnello)
- 200g di pesce, crostacei, frutti di mare
- 250g di tofu

Pesce, carne e pollame sono da cuocere senza grassi: arrosto, grigliati, al vapore, al cartoccio.



### Attività Fisica

Dalla fase di reintroduzione dei glucidi il vostro programma nutrizionale deve essere accompagnato da un'attività fisica regolare. L'essenziale è che l'esercizio sia costante anche se modesto.



- Il latte (anche scremato) contiene 50 g di zucchero (lattosio) per litro. *Questi zuccheri possono impedire o ritardare la chetosi e mette un freno alla perdita di peso. Preferite le diluizioni con acqua.*
- Lasciate riposare qualche minuto le preparazioni fredde prima di consumarle.

### Modalità di consumo verdure:

- ✓ Al naturale (conditi solo con sale)
- ✓ In insalata mista (+ condimento)
- ✓ Bollite
- ✓ Grigliate
- ✓ Al vapore
- ✓ Saltate in padella antiaderente
- ✓ Al cartoccio

### Condimento giornaliero:

- ✓ Sale, pepe, tutte le piante aromatiche, spezie
- ✓ Cipolla, aglio, scalogno in polvere
- ✓ Vinaigrette: sale, pepe, aceto + succo di limone (1 cucchiaino da cucina), senape (1 cucchiaino da caffè), olio di oliva (1-2 cucchiaini da cucina)

### Attenzione: il sale è necessario!

Ricordatevi sempre di salare le verdure.

### Per 1 porzione di proteine casearie si intende:

- 1 bicchierone di latte a basso tenore di lattosio
- 1 yogurt naturale o 2 yogurt allo 0%
- 100 g di mozzarella
- 150 g di ricotta
- 200 g di formaggio light
- 30 g di parmigiano
- 50 g emmental o provola



### Per "1 frutto" si intende 150 g di frutta:

- ananas
- melone, pompelmo, mango
- fetta di anguria
- mela, pera, arancia, pesca
- albicocche, kiwi, clementine o mandarini
- fragole, lamponi, more
- prugne



### Per 1 porzione di cereale integrale si intende:

- 30 g di pane integrale o 2 fette biscottate integrali
- 50 g di cereali completi: orzo, boulgour, quinoa



### Per una porzione di legumi si intende:

- 50 g di legumi secchi: fagioli, piselli, lenticchie

### Preparazione dei prodotti EDMEDICA:

Semplici e rapidi da preparare, evitano la monotonia grazie alla loro varietà.

- Seguite bene il modo d'impiego, differente per ciascun prodotto.
- Utilizzate dei liquidi caldi (ma mai bollenti) per le diluizioni.



### Bevande autorizzate:

(come minimo 1,5 - 2 litri al giorno)

- ✓ Acqua naturale o gassata.
- ✓ Thè verde
- ✓ Caffè decaffeinato o thè leggero
- ✓ Tisane o infusi



INSUDIET distribuiti da: EDMEDICA