

# La vostra giornata di fase AL1

AL  
123

Durata della fase AL1

Numero di prodotti consigliati al giorno

## Colazione



1 bevanda non zuccherata (thè, caffè, tisane)

1 prodotto ProNutriDiet

## Pranzo



1 porzione di proteine non casearie

Verdure autorizzate

## Merenda



1 bevanda non zuccherata (thè, caffè, tisane)

1 prodotto ProNutriDiet

## Cena



1 porzione di proteine non casearie

Verdure autorizzate

# La vostra giornata di fase AL2

AL  
123

Durata della fase AL2

Numero di prodotti consigliati al giorno

## Colazione



1 bevanda non zuccherata (thè, caffè, tisane)

1 prodotto ProNutriDiet

## Pranzo



1 porzione di carboidrati (da scegliere tra frutta o legumi)

1 porzione di proteine non casearie

Verdure autorizzate

## Merenda



1 bevanda non zuccherata (thè, caffè, tisane)

1 prodotto ProNutriDiet

## Cena



1 porzione di proteine non casearie

Verdure autorizzate

# La vostra giornata di fase AL3

AL  
123

Durata della fase AL3

Numero di prodotti consigliati al giorno

## Colazione



1 bevanda non zuccherata (thè, caffè, tisane)

1 prodotto ProNutriDiet

## Pranzo



1 porzione di carboidrati

1 porzione di proteine casearie

Verdure autorizzate

## Merenda



1 bevanda non zuccherata (thè, caffè, tisane)

1 prodotto ProNutriDiet

## Cena



1 porzione di carboidrati

Verdure autorizzate

1 porzione di proteine non casearie

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ciò che è autorizzato

### Condimento

Sale, pepe, aceto (non balsamico), spezie, aromi, senape, succo di limone, olio.

### Grassi

Olio d'oliva (2 cucchiari al giorno).

### Bevande

1.5 - 2 litri d'acqua al giorno. Thè, caffè, tisane.

Evitate i succhi di frutta (anche freschi), 1 bicchiere corrisponde a 2 o 3 frutti interi e alza il vostro Indice Glicemico come zucchero puro.

### Verdure autorizzate

Agretti	Cetriolo	Porri
Asparagi	Cicoria	Radicchio
Bietole	Fagiolini verdi	Rape
Broccoli	Finocchio	Ravanelli
Carciofi	Funghi	Sedano
Cardi	Indivia	Soia
Cavolfiore	Insalate	Spinaci
Cavolini di Bruxelles	Melanzane	Tarassaco
Cavolo rosso	Peperoni verdi	Zucca
Cavolo verde	Pomodori non maturi	Zucchini

Il quantitativo di verdure consumate deve essere di circa 200g per pasto

### Attenzione:

Bisogna stare attenti ad eliminare dall'alimentazione gli alimenti come le frittate, i dolci (paste, cioccolato, crêpes, torte), fast food, alcool.



## Gli equivalenti

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

- ▶ 6 fette sottili di prosciutto cotto magro, crudo sgrassato, 8 fette di bresaola, carpaccio di tonno o pesce spada.
- ▶ 2 uova, 100 g di tonno al naturale.
- ▶ 150 g di vitello, manzo magro, cavallo, pollame senza la pelle, coniglio, agnello, tacchino.
- ▶ 200 g di pesce, crostacei, frutti di mare, polpo.

### Pesci, carne e pollame si devono cucinare senza grassi:

- ▶ arrosto
- ▶ alla griglia
- ▶ al cartoccio
- ▶ al vapore
- ▶ bollito

### Una porzione di proteine casearie equivale a:

- ▶ 60 g di parmigiano.
- ▶ 120 g di mozzarella.
- ▶ 200 g di ricotta.

### Una porzione di frutta equivale a:

- ▶ 2 fette di ananas, melone.
- ▶ 1 fetta sottile di anguria.
- ▶ 1 pompelmo, arancia, pera, mela.
- ▶ 2 albicocche, kiwi, pesche.
- ▶ 3 prugne o 4 susine.
- ▶ 1 tazza (150 g circa) di fragole, lamponi, mirtilli, ribes.

### Evitare ciliege, uva, banane e fichi.

### Una porzione di carboidrati corrisponde a:

- ▶ 2 fette di pane (circa 20 g).
- ▶ 4 fette biscottate o 2 Wasa.
- ▶ 2 gallette di riso soffiato.
- ▶ 60 g di riso o 80 g di pasta (preferibilmente integrali).
- ▶ 2 patate (circa 50 g) lesse.
- ▶ 100 g di lenticchie, fagioli bianchi, fagioli nani, ceci, piselli.

## Consigli pratici

La durata media di ogni fase è di **15 giorni**. Il vostro medico vi indicherà il tempo a voi personalmente necessario. Non saltare mai i pasti.

**Attività fisica:** un'attività fisica costante (un'ora 2 o 3 volte a settimana) è essenziale per stabilizzare il peso e rimodellare la vostra silhouette.

## L'Alimentazione Lipolitica Modulo cellulite e adiposità localizzata

Avete poco peso da perdere, ma volete ottenere dei risultati consistenti senza troppe rinunce

Volete modellare la silhouette in tempi brevi

Il vostro problema è solamente quello dei cuscinetti di grasso localizzato

- L'alimentazione lipolitica (AL) è in grado di ridurre significativamente le adiposità localizzate con una minima perdita di peso generalizzato.
- Grazie al notevole effetto antiedemigeno e tonificante della muscolatura è in grado di apportare miglioramenti notevoli alla silhouette del paziente affetto dalla lipodistrofia comunemente conosciuta come cellulite.
- È modulabile nella durata secondo gli obiettivi da raggiungere. Il vostro medico determinerà insieme a voi la durata ottimale delle singole fasi.

### Attenzione!

Solamente il supporto di un medico esperto, che vi accompagnerà nel percorso alimentare, potrà garantirvi eccellenti risultati nel lungo termine

