

PREPARAZIONI DOLCI

CAPPUCCINO (6 x 30g)
Kcal 90 - Proteine 17,3g - Glucidi 3,4g di cui Zuccheri 2,1g

BUDINO AL CIOCCOLATO (6 x 30g)
Kcal 85 - Proteine 18g - Glucidi 0,8g di cui Zuccheri 0,2g

BUDINO ALLA VANIGLIA (6 x 30g)
Kcal 81 - Proteine 18g - Glucidi 0,8g di cui Zuccheri 0,2g

CREMA ALLA VANIGLIA (6 x 25g)
Kcal 93 - Proteine 17,5g - Glucidi 3,9g di cui Zuccheri 1,7g

CREMA ALL'UOVO (6 x 25g)
Kcal 88 - Proteine 18g - Glucidi 1,6g di cui Zuccheri 0,5g

CREMA CIOCCOLATO E PERE (6 x 30g)
Kcal 90 - Proteine 18g - Glucidi 2,8g di cui Zuccheri 1,2g

CREPES BANANA E CIOCCOLATO (6 x 25g)
Kcal 99 - Proteine 15g - Glucidi 4,7g di cui Zuccheri 2,7g

FRAPPE ALBICOCCA (6 x 25g)
Kcal 90 - Proteine 16,2g - Glucidi 3,4g di cui Zuccheri 2,8g

FRAPPE FRAGOLA (6 x 25g)
Kcal 90 - Proteine 17,2g - Glucidi 4,5g di cui Zuccheri 2,4g

FRAPPE PESCA E MANGO (6 x 25g)
Kcal 95 - Proteine 17,3g - Glucidi 4,7g di cui Zuccheri 2,8g

SHAKER ARANCIA (1 x 25g)
Kcal 86 - Proteine 20g - Glucidi 1g di cui Zuccheri 0,45g



SHAKER CAFFÈ-CAPPUCCINO (1 x 28,9g)
Kcal 102 - Proteine 20g - Glucidi 4,1g di cui Zuccheri 3,2g

SHAKER CIOCCOLATO CAMELLO (1 x 30g)
Kcal 114 - Proteine 20g - Glucidi 3,7g di cui Zuccheri 0,6g

BARATTOLONE

CAPPUCCINO (10 x 30g)
Kcal 114 - Proteine 19g - Glucidi 4,5g di cui Zuccheri 1,5g

CEREALI AL CIOCCOLATO (10 x 30g)
Kcal 111 - Proteine 20,1g - Glucidi 4,2g di cui Zuccheri 0,8g

CIOCCOLATO CALDO (10 x 30g)
Kcal 111 - Proteine 18,6g - Glucidi 2,61g di cui Zuccheri 0,96g

CHOCOLINE (10 x 30g)
Kcal 102 - Proteine 20g - Glucidi 2,4g di cui Zuccheri 1,5g

CREMA AL CAFFÈ (10 x 30g)
Kcal 107 - Proteine 18,9g - Glucidi 3,2g di cui Zuccheri 0,27g

CREMA AL CAMELLO (10 x 30g)
Kcal 111 - Proteine 19,3g - Glucidi 2,36g di cui Zuccheri 0,87g

CREMA AL CIOCCOLATO (10 x 30g)
Kcal 111 - Proteine 19,4g - Glucidi 3,3g di cui Zuccheri 0,5g

CREMA ALLA VANIGLIA CON MANDORLE (10 x 30g)
Kcal 121 - Proteine 18g - Glucidi 2,5g di cui Zuccheri 1,4g

MILK SHAKE VANIGLIA (10 x 30g)
Kcal 107 - Proteine 20,7g - Glucidi 4,8g di cui Zuccheri 3,6g



PREPARAZIONI SALATE

CREMA DI ASPARAGI (6 x 25g)
Kcal 87 - Proteine 17,1g - Glucidi 2,1g di cui Zuccheri 1,6g

CREMA FUNGHI (6 x 25g)
Kcal 90 - Proteine 16,9g - Glucidi 2,5g di cui Zuccheri 1,7g

CREMA DI VERDURE CON CROSTINI (6 x 25g)
Kcal 87 - Proteine 16,8g - Glucidi 2,9g di cui Zuccheri 1g

CREPES FORMAGGIO E BACON (6 x 25g)
Kcal 95 - Proteine 17g - Glucidi 3,3g di cui Zuccheri 0,7g

FRITTATA AL FORMAGGIO (6 x 30g)
Kcal 120 - Proteine 19,6g - Glucidi 2,4g di cui Zuccheri 0,8g

FRITTATA FUNGHI (6 x 25g)
Kcal 89 - Proteine 17,7g - Glucidi 2,5g di cui Zuccheri 0,5g

FRITTATA MEDITERRANEA (6 x 25g)
Kcal 92 - Proteine 18g - Glucidi 1,9g di cui Zuccheri 0,8g

FRITTATA PROSCIUTTO (6 x 25g)
Kcal 88 - Proteine 18g - Glucidi 1,4g di cui Zuccheri 0,6g



PURÈ DI PATATE (6 x 25g)
Kcal 85 - Proteine 17,2g - Glucidi 1,9g di cui Zuccheri 0,3g

TORTINO DI PATATE (6 x 25g)
Kcal 85 - Proteine 17,2g - Glucidi 1,9g di cui Zuccheri 0,3g

ZUPPA 8 LEGUMI CON CROSTINI (6 x 35g)
Kcal 91 - Proteine 17g - Glucidi 3,6g di cui Zuccheri 0,7g

BARATTOLONE

CREMA PORRI E PATATE (10 x 30g)
Kcal 111 - Proteine 19,8g - Glucidi 3g di cui Zuccheri 0,90g

CREMA POLLO AL CURRY (10 x 36g)
Kcal 130 - Proteine 20g - Glucidi 4,6g di cui Zuccheri 1g

CREMA DI VERDURA (10 x 30g)
Kcal 105 - Proteine 19g - Glucidi 2,5g di cui Zuccheri 1,53g

FRITTATA AL FORMAGGIO (10 x 30g)
Kcal 122 - Proteine 19,7g - Glucidi 2,5g di cui Zuccheri 0,87g



PRODOTTI PRONTI

BARRETTE BANANA CAMELLO (6 x 35g)
Kcal 121 - Proteine 12,5g - Glucidi 4,8g di cui Zuccheri 1,7g

BARRETTE CEREALI-CIOCCOLATO-NOCCIOLA (6 x 40g)
Kcal 140 - Proteine 14g - Glucidi 8,9g di cui Zuccheri 4,4g

BARRETTE CIOCCOLATO-CAMELLO-ARACHIDI (6 x 40g)
Kcal 150 - Proteine 15g - Glucidi 9,6g di cui Zuccheri 4,5g

BARRETTE MIRTILLO (6 x 35g)
Kcal 121 - Proteine 12,5g - Glucidi 4,7g di cui Zuccheri 1,5g

BARRETTE PESCA-ALBICOCCA (6 x 40g)
Kcal 125 - Proteine 14g - Glucidi 8,9g di cui Zuccheri 3,3g

BARRETTE CIOCCOLATO (6 x 40g)
Kcal 149 - Proteine 13g - Glucidi 9,6g di cui Zuccheri 0,6g

BARRETTE COCCO (6 x 40g)
Kcal 151 - Proteine 13,3g - Glucidi 9,9g di cui Zuccheri 1,3g

BARRETTE mini al COCCO (12 x 20g - 2 barre = 1 porzione)
Kcal 135 - Proteine 13g - Glucidi 16g di cui Zuccheri 3,7g

BARRETTE FRUTTI DI BOSCO (6 x 40g)
Kcal 138 - Proteine 13,3g - Glucidi 9,5g di cui Zuccheri 1,2g

MUFFINS CIOCCOLATO (6 x 60g)
Kcal 164 - Proteine 13,8g - Glucidi 12g di cui Zuccheri 5,4g

MUFFINS FRUTTI MISTI (6 x 60g)
Kcal 156 - Proteine 14g - Glucidi 13,2g di cui Zuccheri 4g

BISCOTTI AVENA E SEMI DI CHIA (6 x 40g)
Kcal 166 - Proteine 12g - Glucidi 15g di cui Zuccheri 3,9g

BISCOTTI BURRO (6 x 40g)
Kcal 170 - Proteine 12g - Glucidi 15g di cui Zuccheri 3,6g

BISCOTTI CIOCCOLATO (6 x 48g)
Kcal 210 - Proteine 14,9g - Glucidi 13,4g di cui Zuccheri 2,6g

BISCOTTI CEREALI E FICHI (6 x 48g)
Kcal 197 - Proteine 14g - Glucidi 12g di cui Zuccheri 2,5g

BISCOTTI LAMPONE (6 x 48g)
Kcal 201 - Proteine 14,4g - Glucidi 14,9g di cui Zuccheri 1,6g

BISCOTTI ARANCIA E CIOCCOLATO (6 x 25g)
Kcal 94 - Proteine 7,6g - Glucidi 4,7g di cui Zuccheri 0,5g

BISCOTTI CACAO CON GOCCE DI CIOCCOLATO (6 x 30g)
Kcal 94 - Proteine 9,2g - Glucidi 3g di cui Zuccheri 0,8g



BUDINO PRONTO CIOCCOLATO (3 x 125g)
Kcal 91 - Proteine 15g - Glucidi 0,5g di cui Zuccheri 0,2g

BUDINO PRONTO VANIGLIA (3 x 125g)
Kcal 99 - Proteine 15g - Glucidi 2,7g di cui Zuccheri 0,6g

BRICK CAFFÈ (1 x 250ml)
Kcal 100 - Proteine 15g - Glucidi 2,9g di cui Zuccheri 0,6g

BRICK CIOCCOLATO (1 x 250ml)
Kcal 100 - Proteine 15g - Glucidi 1,5g di cui Zuccheri 0,8g

BRICK VANIGLIA (1 x 250ml)
Kcal 95 - Proteine 15g - Glucidi 1,5g di cui Zuccheri 0,8g

BROWNIE CACAO CON PEPITE DI CIOCCOLATO (6 x 60g)
Kcal 209 - Proteine 20g - Glucidi 18g di cui Zuccheri 3,9g

YOGURT BANANA (1 x 200ml)
Kcal 105 - Proteine 15g - Glucidi 2,7g di cui Zuccheri 1,84g

YOGURT FRAGOLA (1 x 200ml)
Kcal 101 - Proteine 15g - Glucidi 1,87g di cui Zuccheri 1,13g

YOGURT MANGO (1 x 200ml)
Kcal 108 - Proteine 15g - Glucidi 3,1g di cui Zuccheri 2,7g

YOGURT PESCA (1 x 250ml)
Kcal 92 - Proteine 15g - Glucidi 2,3g di cui Zuccheri 2,3g

WAFER PLUS CIOCCOLATO (6 x 42g)
Kcal 203 - Proteine 17g - Glucidi 6,8g di cui Zuccheri 3,3g

WAFER PLUS VANIGLIA (6 x 42g)
Kcal 203 - Proteine 17g - Glucidi 7,7g di cui Zuccheri 4,6g

WAFER CAFFÈ (6 x 40g)
Kcal 196 - Proteine 15g - Glucidi 13g di cui Zuccheri 5,8g

WAFER CIOCCOLATO (6 x 40g)
Kcal 196 - Proteine 15g - Glucidi 13g di cui Zuccheri 5,5g

WAFER VANIGLIA (6 x 40g)
Kcal 195 - Proteine 15g - Glucidi 13g di cui Zuccheri 5,8g

CHIPS alla cipolla (4 x 30g)
Kcal 119 - Proteine 14g - Glucidi 4,7g di cui Zuccheri 1,2g

CRACKERS (12 x 25g - 2 crackers = 1 porzione)
Kcal 245 - Proteine 17g - Glucidi 6,4g di cui Zuccheri 0,8g

FUSILLI (3 x 50g)
Kcal 162 - Proteine 30g - Glucidi 7,1g di cui Zuccheri 0,5g

MINI GRISSINI (3 x 25g)
Kcal 108 - Proteine 15,4g - Glucidi 3,5g di cui Zuccheri 0,6g

PANE AI CEREALI (3 x 96g)
Kcal 254 - Proteine 22g - Glucidi 7,2g di cui Zuccheri 2,4g



PRODOTTI SENZA GLUTINE

CIOCCOLATO CALDO - SENZA GLUTINE (6 x 25g)
Kcal 86 - Proteine 20g - Glucidi 1g di cui Zuccheri 0,45g

DESSERT CIOCCOLATO CAMELLO - SENZA GLUTINE (6 x 30g)
Kcal 114 - Proteine 20g - Glucidi 3,7g di cui Zuccheri 0,6g

FRITTATA ERBA CIPOLLINA - SENZA GLUTINE (6 x 25g)
Kcal 89 - Proteine 17g - Glucidi 3,1g di cui Zuccheri 0,8g

ZUPPA DI VERDURE - SENZA GLUTINE (6 x 25g)
Kcal 89 - Proteine 17g - Glucidi 2,5g di cui Zuccheri 1,3g



BUDINO CREME CAMELLO - SENZA GLUTINE (6 x 25g)
Kcal 102 - Proteine 20g - Glucidi 4,1g di cui Zuccheri 3,2g

BISCOTTI LIMONE - SENZA GLUTINE (6 x 40g)
Kcal 140 - Proteine 13,6g - Glucidi 7,4g di cui Zuccheri 0,8g

BISCOTTI MANDORLA - SENZA GLUTINE (6 x 40g)
Kcal 140 - Proteine 13,8g - Glucidi 7,4g di cui Zuccheri 0,8g

BISCOTTI VANIGLIA - SENZA GLUTINE (6 x 40g)
Kcal 140 - Proteine 13,6g - Glucidi 8,2g di cui Zuccheri 0,8g



METODO INSUDIET

L'EQUAZIONE PERFETTA
PRODOTTI DI QUALITÀ + METODO MEDICALIZZATO



PiLeJe
LABORATOIRE

distribuito da: EDMEDICA

FASE 1: PRIMA TAPPA DELLA VOSTRA PERDITA DI PESO

La stretta restrizione degli alimenti ricchi di zuccheri permette all'organismo di attingere l'energia dai grassi di riserva: questo è il fenomeno fisiologico della chetosi, che permette una perdita di peso efficace a spese della massa grassa.

Un apporto di proteine ad alto valore biologico permette di proteggere la massa magra (muscoli, ossa, cuore) e fa raggiungere la sazietà; un apporto ben valutato in micronutrienti essenziali (vitamine, minerali, ac. grassi polinsaturi) contribuisce a prevenire eventuali carenze. Questo apporto comporta imperativamente un minimo di 4 prodotti EDMEDICA, delle verdure e 2 litri d'acqua ogni giorno. Importante non ridurre queste quantità. Il controllo medico è indispensabile per il raggiungimento del risultato e il mantenimento nel tempo. Non abbandonate la fase 1 senza consultare il medico.



La vostra giornata di Fase 1

- Colazione:**
- 1 prodotto EDMEDICA (creme, bevande calde, o fredde, crepe...)
 - + 1 bevanda non zuccherata
- Pranzo:**
- 1 prodotto EDMEDICA (creme salate, omelette, tortino.)
 - + Verdure della lista 1 & 2 (di preferenza lista 1)
 - + 1 bevanda non zuccherata
- Merenda:**
- 1 prodotto EDMEDICA (creme, bevande calde, o fredde, crepe...)
 - + 1 bevanda non zuccherata
- Cena:**
- 1 prodotto EDMEDICA (creme salate, omelette, tortino.....)
 - + Verdure della lista 1
 - + 1 bevanda non zuccherata



Tutti gli alimenti contenenti dei glucidi (pane, feculanti, frutta, carote, barbabietole, mais) così come il vino e l'alcool sono severamente vietati.

OBIETTIVO EFFICACIA
Semplice, efficace, facile da seguire, la fase 1 è il punto iniziale del vostro percorso di perdita di peso.

OBIETTIVO SICUREZZA
Questo metodo si basa su numerose pubblicazioni scientifiche che nell'arco di 30 anni hanno provato la sua sicurezza sotto controllo medico.

OBIETTIVO SALUTE
I benefici della perdita di peso su varie malattie (diabete, colesterolo, ipertensione..) sono dimostrate e riconosciute dalla comunità scientifica.

FASE 2: ALTERNATE I VOSTRI APPORTI IN PROTEINE

La fase 2 è caratterizzata da un apporto limitato in glucidi e lipidi ed un apporto sufficiente di proteine, dove un pasto è fatto con proteine animali. Questo permette un dimagrimento di qualità con il mantenimento della massa magra. Il controllo medico, garanzia del mantenimento della perdita di peso a lungo termine, è indispensabile.

Quando la fase 2? La fase 2 fa seguito alla fase 1. Dopo un'alimentazione proteinata, la fase 2 è indispensabile per proseguire la perdita di peso. Infatti un apporto brusco dell'apporto in glucidi dopo la fase 1 provoca una secrezione insulinica con immagazzinamento dei grassi e ripresa del peso. La fase 2 può rappresentare la prima tappa del percorso dimagrante. Potete decidere, in accordo con il vostro medico, di cominciare il vostro programma dalla fase 2. La fase 2 è una tappa intermedia: Volete accelerare il vostro dimagrimento?

Potete tornare in fase 1. Vi state avvicinando al vostro obiettivo o volete fare una pausa? È indispensabile passare alla fase di alimentazione lipolitica.

La vostra giornata di Fase 2

- Colazione:**
- 1 prodotto EDMEDICA (creme, bevande calde, o fredde, crepe...)
 - + 1 bevanda non zuccherata
- Pranzo:**
- 1 porzione di proteine
 - + 2 porzioni di verdure della lista 1
- Merenda:**
- 1 prodotto EDMEDICA (creme, bevande calde, o fredde, crepe...)
 - + 1 bevanda non zuccherata
- Cena:**
- 1 prodotto EDMEDICA (creme salate, omelette, tortino...)
 - + 2 porzioni di verdure della lista 1



1 PORZIONE DI PROTEINE equivale a:

- 6 fette di prosciutto.
- 2 uova.
- 150 g di carne magra: pollame, coniglio, cavallo, vitello, cacciagione.
- 200 g di pesce, crostacei, frutti di mare.
- 250 g di tofu

OBIETTIVO EFFICACIA
Semplice e facile da seguire, la fase 2 vi permette di perdere peso efficacemente e rapidamente.

OBIETTIVO CONVIVIALITÀ
Grazie ad un pasto conviviale a pranzo o a cena, potete adattare la vostra alimentazione alla vostra vita relazionale.

OBIETTIVO SALUTE
Numerosi studi hanno mostrato i benefici della perdita di peso su diverse malattie: diabete, colesterolo.

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
- 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



- BEVANDE AUTORIZZATE:** (minimo 1,5 - 2 litri al giorno)
- ✓ Acqua naturale o gassata
 - ✓ Thè verde o nero
 - ✓ Caffè (anche decaffeinato)
 - ✓ Tisane o infusi



- 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.

Importante: Evitate i glucidi: tutti gli alimenti o le bevande oltre a quelle citate sono strettamente vietate. Pane, patate, frutta, verdure non autorizzate, così come vino e alcool. In caso di errori alimentari sono necessari 2 o 3 giorni all'organismo per ritornare in chetosi e ottenere i suoi effetti tagliafame e dinamizzanti. Tutte le bevande devono essere assunte senza zucchero; potete utilizzare un edulcorante in attesa di perdere l'abitudine al "gusto zuccherato". Evitate l'esercizio fisico non abituale. Chiedete consiglio al vostro medico.

LISTA 1 (consumo libero)

BIETOLE	BORRAGINE	BROCCOLI	CAVOLFOIORE	CETRIOLI	CICORIA	CIME DI RAPA
CRESCIONE	FINOCCHIO	FIORI DI ZUCCA	FUNGHI	GERMOGLI DI SOIA	INDIVIA	LATTUGA
SCAROLA	RAVANELLO	SEDANO	SPINACI	TREVISANA	VALERIANA	ZUCCHINE
						CETRIOLINI SOTTACETO SENZA ZUCCHERO

VERDURE CONCESSE:

Le verdure della LISTA 1 contengono meno di 3,5 g di zucchero per 100 g e quindi possono essere consumate senza restrizioni. Le verdure della LISTA 2 contengono da 4 a 6 g di zucchero per 100 g quindi il loro consumo deve essere autorizzato dal medico. Tutte le verdure non citate nella lista 1 e 2 sono vietate (carote, cipolle, barbabietole, patate, legumi e mais).

LISTA 2 (100 g al giorno)

AGRETTI	ASPARAGI	CARCIOFI	CARDI	CAVOLI MISTI	FAGIOLINI	MELANZANE
PEPERONI GIALLI E ROSSI	POMODORI	PORRI	RAPE			

VERDURE VIETATE:
CAROTE, CIPOLLE, BARBABIETOLE, PATATE, LEGUMI, MAIS