

—Protéifine®—

Guía Nutricional
2009/2010



DR SANCHEZ ESPIRITU SANTO
tel (55) 58-76-66-36
consulta@bioregeneracion-articular.mx
BIOREGENERACION-ARTICULAR.MX

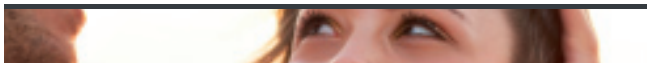
YSONUT
La Rythmonutrition

Sumario

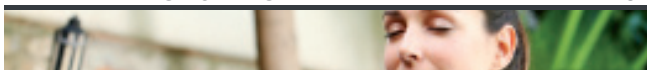
1. LABORATORIOS YSONUT: SOLUCIONES INTEGRALES EN DIETÉTICA MÉDICA **P. 3**



2. LA RYTHMONUTRITION® : EL CONCEPTO **P. 4**



3. LA PÉRDIDA DE PESO CON PROTÉIFINE® Y LA RYTHMONUTRITION® **P. 5**



4. LA RYTHMONUTRITION® EN LA PRÁCTICA **P. 6 -7**



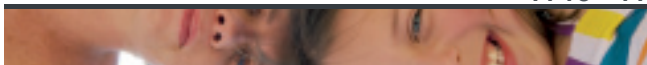
5. PREGUNTAS FRECUENTES **P. 8**



6. OBSERVACIONES A LO LARGO DE LA DIETA PROTÉIFINE® **P. 9**



7. REGULACIÓN DE LOS TRASTORNOS DEL HUMOR Y DE LA SACIEDAD **P. 10 - 11**



DYNOVANCE® **P. 12**



SÉROVANCE® **P. 13**



8. LA CARTA PROTÉIFINE® **P. 14 - 24**



Sabores salados

- Las sopas de verduras **P. 14**
- Los gourmets **P. 15**
- Las tortillas **P. 16**
- Los creps salados **P. 17**

Sabores dulces

- Los postres **P. 18**
- Las cremas de cereales **P. 19**
- Los creps dulces **P. 20**
- Los dulces **P. 21**
- Los postres sabor yogur **P. 22**
- Las bebidas **P. 23**
- Las barritas con cobertura de chocolate **P. 24**

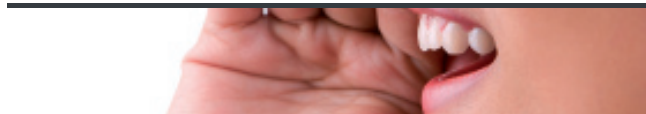
LEYENDA DE LOS PRODUCTOS

- 1** Consumir a voluntad a partir de la fase 1
- 1** Consumir con moderación (1 al día) a partir de la fase 1

9. COCINAR CON PROTÉIFINE® **P. 25**



10. LOS CONSEJOS DEL NUTRICIONISTA **P. 26**



11. SEGUIMIENTO DE LOS RESULTADOS PROTÉIFINE® **P. 27**



1. LABORATORIOS YSONUT: SOLUCIONES INTEGRALES EN DIETÉTICA MÉDICA

El deseo de tratar los problemas de salud contemporáneos

Laboratorios Ysonut nace en Francia hace más de 15 años con el objetivo de aportar soluciones a los desajustes alimentarios de nuestro tiempo así como a los problemas de salud que conllevan, como la obesidad, recientemente catalogada como epidemia mundial por la Organización Mundial de la Salud.

Una solución innovadora y eficaz: la Rythmonutrition®

Para responder a esta amenaza, Laboratorios Ysonut ha desarrollado un nuevo abordaje de la nutrición basado en el estudio de los ritmos biológicos, la Ritmonutrición, que garantiza el rigor y la eficacia de los productos **PROTÉIFINE®**:

- Una amplia gama de productos proteicos con gran variedad de sabores. Son utilizados en el marco de una dieta proteica – siempre bajo control médico – para perder peso de forma eficaz y sana gracias a su aporte de proteínas y a su regulación del humor y la saciedad.

Prioridades: Calidad – Trazabilidad – Seguridad

Los productos elaborados por Laboratorios Ysonut respetan la norma internacional H.A.C.C.P. y siguen la esencia de la norma ISO 9001, mundialmente reconocidas en materia de elaboración de productos alimenticios y de trazabilidad de las materias primas. Respecto a las normativas europeas, el laboratorio certifica que todos sus productos siguen las C.D.R. (Cantidades Diarias Recomendadas) y están libres de O.M.G. (Organismos Modificados Genéticamente), de metales pesados y otros contaminantes.

Un equipo de élite a la vanguardia de la investigación

Detrás de los productos y conceptos creados por Laboratorios Ysonut se encuentra el Comité Científico, una densa red de especialistas de élite y de investigadores universitarios

de prestigio internacional compuesto por nutricionistas, farmacólogos, pediatras, médicos especializados en los trastornos del comportamiento alimentario, especialistas en medicina estética y dermatólogos, etc.

La apuesta por una estrecha colaboración con el mundo médico

Gracias al esfuerzo constante de Laboratorios Ysonut por cultivar vínculos estrechamente con los médicos, centenares de miles de pacientes han sido tratados exitosamente con los productos del laboratorio. Éste desarrolla constantemente herramientas de formación y trabajo para los médicos, con el fin de garantizar que los tratamientos que proporcionan a sus pacientes sean óptimos.

Un laboratorio a la escucha de sus pacientes y de todos sus colaboradores

A fin de cuentas, lo que nos motiva, en Ysonut, es el deseo de contribuir al bienestar de los pacientes que nos confían su salud. Contribuir no sólo a que alcancen el equilibrio, sino también a que lo mantengan de forma duradera.

Por ello, nos esforzamos cada día en mejorar nuestros servicios para que su experiencia con nosotros sea, en todos los ámbitos, sinónimo de bienestar.

Por una nutrición sana y agradable.

Laboratorios Ysonut, soluciones integrales en dietética médica



2. LA RYTHMONUTRITION®: EL CONCEPTO

Concebida y validada en el 2007 por el Comité Científico de Laboratorios Ysonut, la Ritmonutrición consiste en un abordaje innovador de la nutrición que se apoya en los últimos avances científicos de la cronobiología para garantizar no sólo una pérdida de peso eficaz, sino también una verdadera reeducación alimentaria a largo plazo.

La cronobiología:

Es la ciencia que estudia los ritmos biológicos a los que están sometidos todos los seres vivos.

En el hombre, más concretamente, estos ritmos son controlados por unos relojes biológicos situados en la corteza cerebral.

Lo que nos enseña la cronobiología, es que las necesidades en nutrientes así como sus efectos varían de forma considerable en función del momento del día (mañana o tarde), de la estación (invierno o verano), del ciclo hormonal, y del conjunto de ritmos que regulan el funcionamiento de nuestro organismo.

La Rythmonutrition® aplicada a los nutrientes:

La aplicación de los conocimientos de la cronobiología a la nutrición permite establecer aquellos aportes nutricionales (glúcidos, lípidos, proteínas) y micronutricionales (vitaminas y minerales, magnesio, aminoácidos, calcio, hierro, probióticos,...) optimales a lo largo del día en función de los ritmos biológicos (por ejemplo: omega 3, ¿por la mañana o por la noche?).

Ello permite también identificar y evitar las posibles interacciones negativas entre nutrientes según el momento en que cada uno de ellos es ingerido (por ejemplo: calcio y hierro, té y hierro,...).

La Rythmonutrition® aplicada a los neuromediadores:

Los neuromediadores son mensajeros cerebrales indispensables para el correcto funcionamiento del organismo. Son esenciales, entre otras cosas, para la regulación del humor, la vitalidad, el bienestar, la saciedad y las conductas alimentarias.

Para ser sintetizados, requieren ciertos aminoácidos específicos, que deben ser aportados por las proteínas en los momentos propicios del día según los ritmos biológicos.

Por ello, el respeto de la cronobiología es fundamental para garantizar la eficacia de estos neuromediadores en nuestra vida cotidiana, y más aún en el transcurso de un programa dietético.

Rythmonutrition® y pérdida de peso:

Para optimizar la pérdida de peso, la Ritmonutrición combina los beneficios de:

- **Protéifine**, una dieta de aporte proteico que proporciona proteínas de alto valor biológico para conseguir una pérdida de peso eficaz y sin frustraciones.
- el aporte de **neuromediadores**, desde las primeras fases de la dieta, en caso de trastornos del humor y de las conductas alimentarias.
- **Una complementación en micronutrientes** indispensable para el correcto funcionamiento metabólico del organismo, especialmente durante una dieta.
- los principios de la cronobiología, para **aportar estos nutrientes en los momentos propicios** del día, sin interacciones negativas.

3. LA PÉRDIDA DE PESO CON PROTÉIFINE® Y LA RYTHMONUTRITION®

PRINCIPIOS BÁSICOS

• Dieta Protéifine

La dieta de aporte proteico es un método científico validado que permite una pérdida de peso eficaz.

Su aporte óptimo de proteínas de alto valor biológico protege eficazmente la masa magra (músculos, hueso, piel) a la vez que permite una pérdida de peso principalmente centrada en la masa grasa.

En efecto, las grasas (lípidos) y los azúcares (glúcidos), a menudo responsables del aumento de peso, son reducidos al mínimo indispensable desde las primeras fases de la dieta.

• Regulación del humor y la saciedad

La utilización de los neuromediadores desde las primeras fases de la dieta permite evitar el estrés, las sensaciones de frustración o de carencia, los trastornos del humor, así como los eventuales trastornos del comportamiento alimentario (episodios bulímicos) durante la dieta.

Una serie de productos dietéticos específicos (Dynovance y Sérovance) han sido desarrollados por Laboratorios Ysonut para aportar estos neuromediadores y optimizar así la dieta Protéifine.

De esta forma, sin cansancio ni frustración, la dieta se hace aún más llevadera.

• Cronobiología

A lo largo de la dieta Protéifine y sus diferentes fases, los alimentos son reintroducidos progresivamente según los principios de la cronobiología alimentaria de vanguardia.

Esto permite una reeducación nutricional progresiva que conduce de forma natural a un nuevo equilibrio alimentario y a una estabilización del peso más duradera y fácil.

¡Por fin un método que permite estabilizar el peso a largo plazo!

Atención: sólo un médico competente en materia de Ritmonutrición puede aconsejarle adecuadamente.

Los productos PROTÉIFINE se venden únicamente bajo prescripción médica.



EL PLACER DE UNA NUTRICIÓN SABROSA Y VARIADA

La gama PROTÉIFINE, compuesta por productos elaborados a base de proteínas especialmente seleccionadas por sus altos valores biológicos y nutricionales (proteínas naturales de leche, huevo, soja, guisante,...), cuenta con una gran variedad de sabores y texturas para satisfacer todos los paladares.

El departamento de Dietética y el Comité Científico de Ysonut trabajan de forma permanente en la actualización de esta gama: carta artesanal (productos cuya elaboración sigue un método tradicional de cocción al horno), simplicidad de empleo (listos para tomar, platos precocinados,...), carta hipocalórica...

4. LA RYTHMONUTRITION® EN LA PRÁCTICA:



El programa completo se divide en varias (7) fases progresivas con 3 partes distintas:

1º) Pérdida de peso inicial:

Dieta de Aporte Proteico Estricta, para un inicio decidido y eficaz (Fase 1).

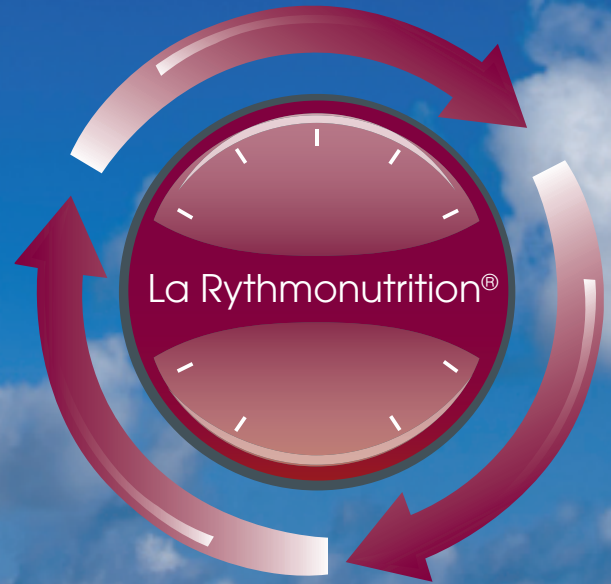
- Un principio sencillo: ingesta casi exclusiva de proteínas (de alto valor biológico), con el mínimo indispensable de grasa y azúcar, para obligar al organismo a usar sus propias reservas como fuente de energía.
- Pérdida de peso por eliminación de la masa grasa y protección de la masa magra.
- Ausencia de cansancio y frustraciones gracias a las proteínas a los cuerpos cetónicos y a la suplementación.
- Ciertas verduras son autorizadas sin límite (las más pobres en glúcidos) para permitir un correcto funcionamiento intestinal y una mayor variedad en las comidas.
- Para evitar cualquier carencia vinculada a la alimentación restringida y a la pérdida de peso, es necesario tomar complementos micronutricionales como sodio, potasio, calcio, vitaminas, ácidos grasos esenciales, perfectamente adaptados a la dieta proteica.

La Dieta de Aporte Proteico Estricta se recomienda para iniciar la Ritmonutrición con una pérdida de peso eficaz, o en caso de sobrecarga ponderal importante. Su médico definirá la duración de dicha dieta.

Las Dietas de Aporte Proteico Mixtas, más llevaderas (Fases 2-3):

- Pueden plantearse a continuación de la dieta estricta, pero también pueden ser el punto de partida del programa dietético.
- Sus niveles de glúcidos y lípidos son ligeramente más importantes que en la dieta de aporte proteico estricta y ofrecen más variedad de verduras.
 - Incluyen por lo menos 1 comida tradicional con carne, pescado o huevos.
 - Presentan las mismas ventajas que la dieta de aporte proteico estricta, aunque la pérdida de peso es menos rápida.

El programa de la Ritmonutrición puede también empezar con estas Dietas Mixtas para pérdidas de peso menos importantes o si prefiere mantener 1 ó 2 comidas tradicionales con más variedad.



2º) Pérdida de peso progresiva

Las Dietas de Transición (Fases 4-5-6):

- También ricas en proteínas, pero incluyen progresivamente mayores cantidades de glúcidos y lípidos, siempre siguiendo lo que dictan los biorritmos.
- Permiten finalizar la pérdida de peso de forma suave, alternando productos de aporte proteico y varias comidas tradicionales al día.

También se pueden utilizar en primera instancia para pérdidas de peso poco importantes o en ciertas etapas de la vida (adolescencia o edad avanzada).

3º) Equilibrio Alimentario según la Rythmonutrition® (Fase 7)

Ha logrado su peso ideal. ¡Felicidades!

Para poder estabilizar su peso y preservar su salud, su médico le ayudará a definir una alimentación equilibrada que respete los biorritmos...

Saber qué comer en cada momento y cuáles son las asociaciones alimentarias que se deben privilegiar: en esto consiste la Ritmonutrición.

Una vez terminado el programa de reeducación alimentaria, la gama PROTÉIFINE seguirá disponible para ayudarle a recuperar una línea adecuada en caso de variación de peso puntual, por ejemplo en periodos vacacionales o antes de algún evento social importante.

La utilización de los productos Dynovance y Sérovance le ayudará, de ser necesario, en periodos de estrés o ansiedad y frente a compulsiones alimentarias (sobre todo por dulces).

Se necesita algún tiempo antes de asimilar los hábitos nutricionales adecuados. Por ello, es indispensable contar con un seguimiento a largo plazo por parte de su médico, tanto a nivel dietético como psicológico.

5. PREGUNTAS FRECUENTES

¿Se pasa hambre durante una dieta de aporte proteico?

Salvo en los dos primeros días en que puede haber una sensación de hambre moderada, está sólo debería aparecer **en caso de errores** en relación con lo dispuesto por su médico.

En caso de fuerte deseo por alimentos "prohibidos" en el transcurso de la dieta, los productos Dynovance o Sérovance, especialmente concebidos para ello, le ayudarán a fortalecer su motivación y superar esas compulsiones alimentarias.

¿Es la dieta de aporte proteico perjudicial para la salud?

¡No! Es uno de tantos prejuicios e ideas falsas sobre la dieta de aporte proteico. Al contrario, garantiza la protección de la masa muscular y ósea.

Lo que sí es muy peligroso es la obesidad, el sobrepeso y, sobre todo, intentar adelgazar sin control médico.

¿Se recupera peso después de una dieta de aporte proteico?

¡No! Usted habrá aprendido a controlar su peso gracias al equilibrio alimentario de la cronobiología y a la utilización puntual de proteínas y neuromediadores para controlar sus emociones y deseos alimentarios.

¿Qué se puede hacer en caso de no seguir la dieta correctamente?

Sobretodo, ¡no se alarme ni se sienta culpable!

Si tiene tendencia a multiplicar los errores, significa que tiene dificultad para seguir su programa. Consúltelo con su médico para determinar la mejor solución: una dieta menos estricta, utilizar productos Dynovance y Sérovance, apoyo frente al estrés,...

¿Se puede seguir este tipo de dieta con una vida profesional muy activa?

¡Sí!, sin la menor duda, gracias:

- a la diversidad de posibilidades que ofrecen las fases de la dieta,
- a la gran variedad de productos propuestos: listos para tomar, calientes, fríos,...
- a la ausencia de cansancio y al apoyo para controlar el humor y el estrés.

¿La dieta es cara?

¡No!, si tiene en cuenta que sustituye la alimentación tradicional, sin olvidar que el picoteo resulta muy caro en dinero y en kilos...

¿Se puede sustituir una preparación Protéifine por un plato casero o comprado (sustituto de comida)?

¡No! Se debe evitar a toda costa porque la composición en proteínas es muy diferente.

Por ejemplo, las sopas Protéifine contienen 18 gramos de proteínas de gran utilidad para el organismo (de alto valor biológico).

Una sopa casera o industrial, en cambio, ¡no contiene nada de proteínas!

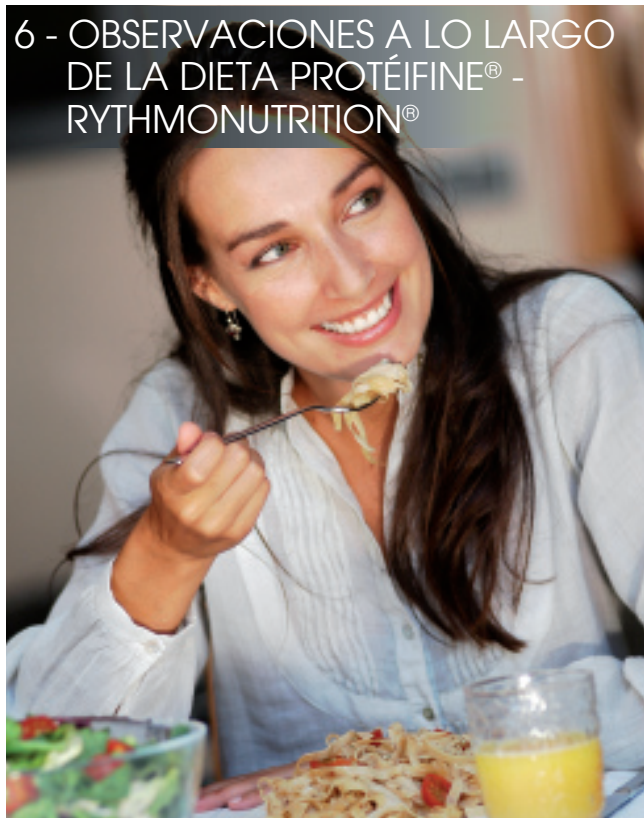
En cuanto a los sustitutos de comida, contienen un alto índice de grasas y glúcidos, así como una cantidad insuficiente de proteínas. No pueden, en ningún caso, servir como base para una dieta de aporte proteico.

¿Se puede realizar alguna actividad física durante la dieta de aporte proteico?

¡Claro! Incluso durante una dieta estricta (fase 1).

Por supuesto, no estamos hablando de competición de alto nivel, pero una actividad física suave es más que aconsejable (natación, excursiones, gimnasia suave, bicicleta o footing ligero,...).

Es también una forma eficaz de luchar contra el estrés y de habituarse a un ejercicio físico regular, elemento fundamental para no recuperar peso.



Los posibles trastornos son escasos, benignos y reversibles. La mayoría de veces, se deben a un error en el seguimiento de la dieta. En caso de persistencia o de molestia importante, deberá consultarlo con su médico.

Calambres: Pueden ser debidos a una carencia de potasio, calcio o magnesio.

Sensación de hambre: No se debe confundir con las "ganas de comer" que suele ser normal. La sensación de hambre desaparece a los 2-3 días de iniciar la dieta. Si persistiera o volviera a aparecer significaría que se ha producido un error en el seguimiento de la dieta.

Cansancio: Salvo enfermedad leve, es debido a:

- Un error en el seguimiento de la dieta, lo que genera una hipoglucemia reaccional (caída del nivel de azúcar en sangre)
- Una ingesta insuficiente de proteínas
- Una carencia de algunos minerales u oligoelementos (potasio, sal, magnesio)

Sensación de frío: Es la consecuencia de la disminución del tejido adiposo (capa de grasa subcutánea) y de la disminución del metabolismo basal (producción de energía y de calor del organismo).

Enfermedad leve: Si contrae una enfermedad leve durante la dieta (por ejemplo, gripe), evite los medicamentos que contengan glúcidos (jarabes, incluidos los que mencionan "sin azúcar"). Ante cualquier duda consulte con su médico.

Halitosis (mal aliento): Se debe a la presencia de cuerpos cetónicos en el aliento. No solamente es normal, sino que es un indicio del buen seguimiento de la dieta. Si fuese molesta, utilice un spray bucal (no tomar pastillas ni chicles, que siempre llevan glúcidos, incluidos los que mencionen "sin azúcar").

Alteraciones del ciclo menstrual: Pueden aparecer algunas irregularidades en el ciclo menstrual. El tejido graso segrega normalmente estrógenos. Cuando hay una pérdida rápida de peso, se produce una disminución brusca de dicha secreción a la que el organismo se adaptará.

Náuseas y migrañas: Pueden aparecer los primeros días como consecuencia de:

- una intolerancia momentánea a la producción de cuerpos cetónicos
- una reactivación de los xenobióticos (pesticidas, contaminantes diversos, medicamentos,...) almacenados en el tejido graso y que tienen que ser detoxificados por el hígado para ser eliminados. En este caso, Inovance Complejo Hepático puede ser muy útil para reforzar un hígado débil.

Si persistiesen, habría que buscar otra causa.

Estancamiento ponderal: solamente puede aparecer en los siguientes casos:

- aumento de peso premenstrual por filtración de agua, estabilizándose en los siguientes días
- error en el seguimiento de la dieta siendo la mayoría de las veces involuntario

Trastornos digestivos:

Una reducción del volumen de las heces es normal al estar vinculada a la restricción alimenticia. Un estado de estreñimiento puede ser causado por la falta de agua y/o verduras permitidas. Pueden aparecer hinchazones debidos a la ingesta abundante de verduras en personas que padecen cólicos. En cualquier caso, es importante informar a su facultativo

7. REGULACIÓN DE LOS TRASTORNOS DEL HUMOR Y DE LA SACIEDAD



La Ritmonutrición consiste pues en aplicar los principios de la cronobiología a la nutrición para obtener un programa dietético de gran eficacia.

Es bien sabido que los trastornos del humor (estrés, ansiedad, trastornos del sueño,...) provocan a menudo un desajuste de la saciedad, con deseos compulsivos de comer sin tener hambre y picoteo incontrolado (sobre todo dulces y chocolates).

Es pues fundamental abordar estos trastornos para garantizar la eficacia de la dieta, la ausencia de molestias y frustraciones, y facilitar así la estabilización del peso.

Ello requiere tomar en consideración los ritmos biológicos que regulan el funcionamiento del cerebro y del sistema neurológico, y aportar, en los momentos adecuados, los nutrientes (denominados neuromediadores) necesarios para el correcto equilibrio del sistema nervioso.

Existe un gran número de neuromediadores, de entre los cuales podemos destacar 2 grupos importantes:

- **Las catecolaminas** (Dopamina y Noradrenalina), que ayudan a arrancar el día por la mañana potenciando la actividad física e intelectual. Influyen también en el control del apetito.
- **Las indolaminas** (Serotonina y Melatonina), que favorecen la serenidad, la relajación al final del día y el sueño. Participan también en el control del comportamiento alimentario, sobre todo frente a compulsiones por alimentos dulces por la tarde o al final del día.

Para que el cuerpo sintetice estos neuromediadores, es necesaria la presencia de aminoácidos específicos aportados por nuestra alimentación:

- **La Tirosina**, que favorece la síntesis de las catecolaminas y deberá ser aportada esencialmente por la mañana.
- **El Triptófano**, que favorece la síntesis de las indolaminas y deberá ser aportado a lo largo del día, con una eficacia óptima por la tarde.

Si nuestra alimentación es insuficiente o no respeta los ritmos biológicos, o si nuestras necesidades aumentan (por ejemplo en situación de estrés o de conflicto), aparecerá un déficit en neuromediadores que provocará múltiples síntomas clínicos tales como:

- **trastornos del humor, ansiedad, estrés, irritabilidad**
- **pérdida de la motivación**
- **alteración del apetito y de la sensación del hambre**
- **pérdida de la saciedad**
- **compulsión alimentaria por los alimentos dulces**
- **trastornos del sueño**

Para corregir o prevenir cuanto antes estas posibles carencias a lo largo de una dieta, Laboratorios Ysonut ha desarrollado productos dietéticos que aportan fuertes dosis de tirosina (Dynovance) o triptófano (Sérovance), disponibles de forma inmediata para el organismo.

Estos productos son también muy ricos en proteína, como los productos Protéifine, y contienen los mejores oligoelementos y vitaminas complementarios para el sistema nervioso.

En la práctica, dentro del programa de la Ritmonutrición, se pueden combinar los productos Protéifine y Dynovance / Sérovance según convenga, en función de eventuales trastornos del humor o problemas de saciedad.

Además de poderse utilizar **desde la fase 1 de la Dieta de Aporte Proteico**, Dynovance y Sérovance están también indicados en las fases siguientes, ya que son de vital importancia para el éxito de la dieta y la estabilidad del peso a largo plazo.

Se pueden utilizar también **después de una dieta**, de forma puntual, para contribuir a la estabilidad del peso y de las emociones.

En resumidas cuentas, gracias a la asociación de la dieta Protéifine y de los neuromediadores según los principios de la cronobiología, la Ritmonutrición es hoy día uno de los programas más eficaces para la pérdida de peso y su mantenimiento de forma duradera.

Descubra los productos Dynovance y Sérovance en la carta Regulación de los trastornos del humor y de la saciedad...



Dynovance®

- Bebida Capuccino
- Bebida Chocolate
- Bebida Naranja-Piña
- Barrita Chocolate con Leche-Toffee

Ricos en tirosina, los productos Dynovance le ayudan a regular el apetito y a tonificarse mentalmente.

Preparación:

Bebida Chocolate-Capuccino: verter el contenido de un sobre del sabor elegido en un bol y añadir 200 ml de agua caliente (máximo 40° C). Mezclar con un batidor o un shaker y degustar.

Bebida Naranja-Piña: verter el contenido de un sobre en un shaker y añadir 200 ml de agua fría. Mezclar hasta obtener una textura homogénea, dejar reposar unos minutos y degustar.

Barrita Chocolate con Leche-Toffee: lista para tomar.

Valores nutricionales en g por unidad

- 1 **Bebida Capuccino**
Proteínas: 18 de las cuales tirosina 3,4 – Lípidos: 0,5 – Glúcidos: 2,5 de los cuales g. simples: 1,2
- 1 **Bebida Chocolate**
Proteínas: 18 de las cuales tirosina 3,4 – Lípidos: 1,3 – Glúcidos: 1,7 de los cuales g. simples: 0,9
- 1 **Bebida Naranja-Piña**
Proteínas: 18,1 de las cuales tirosina 3,4 – Lípidos: 0,7 – Glúcidos: 1,1 de los cuales g. simples: 0,5
- 1 **Barrita Chocolate con Leche-Toffee**
Proteínas: 15 de las cuales tirosina 3 – Lípidos: 4,1 – Glúcidos: 11,6 de los cuales g. simples: 5

Consejos

Las bebidas y la barrita Dynovance **pueden sustituir** 1 ó 2 productos Protéifine de la mañana durante toda la dieta.

Trucos

Frío o caliente: las bebidas Dynovance Chocolate y Capuccino se pueden preparar tanto con agua fría como con agua caliente (máximo 40° C).

Té helado: preparar un té de naranja y dejar enfriar. Reconstituir en un shaker un sobre Dynovance Bebida Naranja-Piña con 200 ml del té preparado. Agitar hasta su perfecta disolución y dejar reposar una hora en la nevera. Degustar frío con cubitos de hielo.

Sérovance®

- Postre de Café
- Postre de Chocolate
- Crema Crusti-Cacao
- Barrita Chocolate Blanco-Naranja

Ricos en triptófano, las preparaciones Sérovance le ayudan a regular el humor, la saciedad y el sueño.

Preparación:

Postres: verter el contenido de un sobre de su elección en 150 ml de agua fría. Mezclar con un batidor o un shaker hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar reposar unos minutos y degustar.

Crema Crusti-Cacao: verter el contenido de un sobre en un bol. Añadir progresivamente 150 ml de agua fría o caliente (máximo 40° C). Mezclar con un batidor o un tenedor y dejar reposar unos minutos a temperatura ambiente o en la nevera.

Barrita Chocolate Blanco-Naranja: lista para tomar.

Valores nutricionales en g por unidad

- 1 Postre de Café
Proteínas: 18 de las cuales triptófano 1.4 – Lípidos: 0.6 – Glúcidos: 2.2 de los cuales g. simples: 1.5
- 1 Postre de Chocolate
Proteínas: 18.1 de las cuales triptófano 1.4 – Lípidos: 0.8 – Glúcidos: 1.9 de los cuales g. simples: 0.9
- 1 Crema Crusti-Cacao
Proteínas: 18.2 de las cuales triptófano 1.4 – Lípidos: 1.1 – Glúcidos: 3 de los cuales g. simples: 0.9
- 1 Barrita Chocolate Blanco-Naranja
Proteínas: 15 de las cuales triptófano 1 – Lípidos: 4.3 – Glúcidos: 11 de los cuales g. simples: 5

Consejos

Los postres, la crema y la barrita Sérovance **pueden sustituir 1 ó 2** productos Protéifine a partir del medio día durante toda la dieta.

Trucos

100% café: preparar un sobre de Postre Sérovance Café sustituyendo el agua por 150 ml de café.
A partir de la fase 5: añadirle al sobre Sérovance Crema Crusti-Cacao 30 g de pasas o 120 g de fruta troceada. Degustar...




LAS SOPAS Y CREMAS DE VERDURAS

- Crema de Champiñones sin Proteínas de Leche
- Crema de Espárragos con Picatostes
- Crema de Patatas-Puerros

Preparación:

Sopas y cremas: mezclar en un shaker un sobre con 200-220 ml de agua fría y agitar hasta obtener una mezcla homogénea. Calentar 1 minuto a potencia alta en el microondas o a fuego medio en una cacerola sin dejar de remover con una cuchara de madera. Degustar caliente.

Valores nutricionales en g por ración

-  1 Crema de Champiñones sin Proteínas de Leche
Proteínas: 18 - Lípidos: 0.8 - Glúcidos: 2.7 - de los cuales g. simples: 0.3
-  1 Crema de Espárragos con Picatostes
Proteínas: 18 - Lípidos: 1.5 - Glúcidos: 3.5 - de los cuales g. simples: 0.7
-  1 Crema de Patatas-Puerros
Proteínas: 18 - Lípidos: 0.5 - Glúcidos: 2 - de los cuales g. simples: 0.9

Receta sabrosa



Champiñones Rellenos

Picar 100 g de champiñones con hierbas aromáticas y rallar 1 calabacín. Añadir 1/2 sobre de Crema de Champiñones Protéifine así como una clara de huevo y mezclar. Rellenar las cabezas de los champiñones con dicha preparación y hornear 25 minutos a temperatura media. Diluir la otra mitad del sobre y verter la crema encima de los champiñones recién salidos del horno. Decorar con perejil picado.

Trucos



Sabor auténtico: puede verter el contenido del sobre Protéifine en una sopa casera preparada con verduras permitidas (determinar la lista en función de la fase Protéifine).

Minestrone: puede añadir a su sobre de Crema de Patatas-Puerros unos champiñones y unas verduritas cortadas en juliana.

LOS GOURMETS

■ Puré de Pollo-Zanahorias

Preparación:

Puré: verter el contenido de un sobre en un recipiente, añadir progresivamente entre 120 y 150 ml de agua caliente (máx. 40° C). Mezclar con un batidor o un tenedor. ¡Listo!

Trucos



Caldo de pollo con juliana de verduras: cortar en juliana calabacín, pimientos verdes y puerros, y añadir estas verduras al Caldo de Pollo. Decorar con perejil picado.

Salsa de Pollo-Zanahoria: preparar el sobre de Puré de Pollo-Zanahoria con 220 ml de agua fría. Calentar a fuego lento durante 5 min sin dejar de remover. Añadir sal, pimienta y perejil fresco. Utilizar una batidora eléctrica para obtener una consistencia cremosa y salsear las verduras (ideal con coliflor cocida al vapor).

Valores nutricionales en g por sobre

 **1** Puré de Pollo-Zanahorias
Proteínas: 18.2 - Lípidos: 0.6 - Glúcidos: 5.1 - de los cuales g. simples: 1.5

LAS TORTILLAS

- Tortilla Bacon-Queso
- Tortilla de Finas Hierbas
- Tortilla de Jamón
- Tortilla Mediterránea



Preparación:

Verter el contenido de un sobre en 120 ml de agua fría y mezclar con un batidor hasta obtener una mezcla homogénea. Untar ligeramente una sartén con aceite de oliva y cocinar la preparación como si fuese una tortilla tradicional.

Valores nutricionales en g por sobre

- 1 Tortilla Bacon-Queso
Proteínas: 18,2 – Lípidos: 2,1 – Glúcidos: 2,3 – de los cuales g. simples: 0,8
- 1 Tortilla de Finas Hierbas
Proteínas: 18,2 – Lípidos: 1,6 – Glúcidos: 1,2 – de los cuales g. simples: 0,8
- 1 Tortilla de Jamón
Proteínas: 18,2 – Lípidos: 1,9 – Glúcidos: 1,8 – de los cuales g. simples: 1,1
- 1 Tortilla Mediterránea
Proteínas: 18,2 – Lípidos: 1,1 – Glúcidos: 1,8 – de los cuales g. simples: 1,3

Trucos



Ensalada: preparar varias tortillitas en una sartén pequeña. Trocearlas para acompañar su ensalada.

Esponjosa: para obtener una preparación esponjosa, añadir una clara de huevo a punto de nieve a la preparación tortilla Protéifine de su elección antes de cocinarla. Cocer a fuego lento unos minutos y degustar caliente.

Receta sabrosa



Barquillos Rellenos con Gratén de Tortilla

Cortar 1 pimiento verde en 2 y cocer en su punto al microondas o con agua hirviendo. Pelar y triturar 1 berenjena, 1 cebolla pequeña y 4-5 champiñones. Salpimentar este puré y cocer en una olla. Preparar una Tortilla Mediterránea Protéifine con 80 ml de agua sin cocinarla. En una bandeja, colocar los 2 barquillos de pimiento verde y rellenarlos con el puré de verduras cubriéndolos con la tortilla. Hornear a 180° C durante 20 minutos y si lo desea, acompañar este plato con una ensalada de canónigos.

LOS CREPS SALADOS

- Crep Bacon – Queso
- Crep Jamón sin Proteínas de Leche



Preparación:

Verter el contenido de un sobre en 90 ml de agua fría y mezclar con un batidor hasta obtener una mezcla homogénea. Untar ligeramente una sartén con aceite de oliva y cocinar la preparación como si fuese un crep tradicional. Puede cocinar de 3 a 5 creps finos.

Receta sabrosa



Milhojas de Creps con Crema de Verduras

Cocer al vapor $\frac{1}{2}$ col verde, $\frac{1}{2}$ coliflor y salpimentar. Escurrir las verduras y añadir las hierbas aromáticas de su elección. Triturar las verduras y reservar. Preparar 5 creps finos con un sobre de Crep Jamón Protéifine. En un plato, alternar sucesivamente los 5 creps con una capa fina de crema de verdura. Degustar caliente.

Valores nutricionales en g por sobre

- 1 Crep Bacon – Queso
Proteínas: 18 – Lípidos: 2.3 – Glúcidos: 5 – de los cuales g. simples: 0.7
- 1 Crep Jamón sin Proteínas de Leche
Proteínas: 18 – Lípidos: 2.1 – Glúcidos: 4.9 – de los cuales g. simples: 0.5

Trucos



Si utiliza una sartén pequeña, podrá preparar de 7 a 8 mini-creps con un único sobre.

¡Ligera! Para obtener una preparación aireada, añadir una clara de huevo a punto de nieve a la preparación Crep Protéifine de su elección. Cocinar sus creps.

Con salsas: Las salsas hipocalóricas Protéifine Tomate-Albahaca o Carbonara le permitirán decorar sus creps salados para variar sus comidas sin alterar la dieta.

LOS POSTRES

- Postre de Chocolate
- Postre de Vainilla

Preparación:

Verter el contenido de un sobre de su elección en 150 ml de agua fría. Mezclar con la ayuda de un batidor o un shaker hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar reposar unos minutos y degustar.

Trucos



En cada una de las preparaciones podrá añadir un sobre de Coulis hipocalórico Protéifine sin alterar su dieta. A partir de la fase 1, podrá reconstituir los postres con 2 sobres (40 ml) de Leche Protéifine y 110 ml de agua.

Recetas sabrosas



Crema de Vainilla y Chocolate

Preparar con una batidora un sobre de Postre de Vainilla Protéifine con 100 ml de agua y un sobre de Postre de Chocolate Protéifine. Preparar las mezclas con una batidora eléctrica para obtener una textura homogénea. Añadir al postre de chocolate cacao desgrasado y sin azúcar (sólo una cucharadita de café) y mezclar nuevamente con la batidora eléctrica. Verter en 2 copas de postre individuales, intentando alternar las dos preparaciones para conseguir una apariencia "rayada" (vainilla - chocolate).

Valores nutricionales en g por sobre

- 1 Postre de Chocolate
Proteínas: 17.8 - Lípidos: 0.8 - Glúcidos: 1.9- de los cuales g. simples: 1.1
- 1 Postre de Vainilla
Proteínas: 18 - Lípidos: 0.7 - Glúcidos: 1.7 - de los cuales g. simples: 1.5

LAS CREMAS DE CEREALES

- Crema de Cereales
- Crema de Cereales al Cacao



Preparación:

Verter el contenido de un sobre en un bol. Añadir progresivamente 100 ml de agua tibia (máximo 40° C). Mezclar con un batidor o un tenedor. Dejar reposar algunos minutos a temperatura ambiente o en la nevera.

Valores nutricionales en g por sobre

- 1 Crema de Cereales
Proteínas: 18.4 – Lípidos: 1.1 – Glúcidos: 5 – de los cuales g. simples: 3.1
- 1 Crema de Cereales al Cacao
Proteínas: 18.3 – Lípidos: 1.1 – Glúcidos: 5.1 – de los cuales g. simples: 1.4

Trucos



Puede utilizar té o infusiones aromatizadas sin azúcar para preparar los sobres de Cremas de Cereales.
Meriendas sabrosas: a partir de la fase 5 puede añadir 25 g de copos de avena y pasas a sus preparaciones de Cremas de Cereales.

LOS CREPS DULCES

- Crep de Chocolate sin Proteínas de Leche
- Crep de Naranja
- Pancake



Preparación:

Crep: verter el contenido de un sobre en 80-100 ml de agua fría y mezclar con un batidor hasta obtener una mezcla homogénea. Untar ligeramente una sartén con aceite de oliva y cocinar la preparación como si fuese un crep tradicional. Puede cocinar de 3 a 5 creps finos.

Pancake: verter el contenido de un sobre en un recipiente. Añadir progresivamente 70 ml de agua ligeramente tibia. Mezclar con un batidor hasta obtener una mezcla homogénea. Untar ligeramente una sartén con aceite de oliva y cocinar a fuego lento de 1-2 minutos.

Valores nutricionales en g por sobre

- 1 Crep de Chocolate sin Proteínas de Leche
Proteínas: 18.1 - Lípidos: 2.5 - Glúcidos: 4.6 - de los cuales g. simples: 2.4
- 1 Crep de Naranja
Proteínas: 18 - Lípidos: 2.2 - Glúcidos: 4.2 - de los cuales g. simples: 0.5
- 1 Pancake
Proteínas: 18.2 - Lípidos: 2.3 - Glúcidos: 3.5 - de los cuales g. simples: 0.6

Receta sabrosa



Milhojas de Chocolate-Albaricoque

Preparar un sobre de Pancake Protéfine y hacer 5 o 6 mini-pancakes. Colocar un pancake untado de Coulis de Chocolate en un plato. Posteriormente colocar otro pancake untado de Mermelada de Albaricoque Protéfine y así, sucesivamente, hasta terminar el milhojas.

A partir de la Fase 5 podrá sustituir los Coulis y Mermeladas Protéfine por una compota de manzana caliente.

Trucos



Práctico: llévese sus Creps o Pancake envueltos en papel film transparente.

A partir de la fase 1 podrá reconstituir los postres en 40 ml de Leche Protéfine y 30 a 60 ml de agua.

LOS DULCES

- Crema Dulce de Leche
- Arroz con Leche
- Crema Dulce de Limón
- Mousse de Chocolate



Preparación:





Crema Dulce de Leche: verter el contenido de un sobre en 150 ml de agua, mezclar con el batidor o el shaker y degustar.

Arroz con Leche: verter el contenido de un sobre en 150 ml de agua tibia. Mezclar con un tenedor y colocar en la nevera como mínimo 30 minutos antes de degustar.

Crema Dulce de Limón: verter el contenido de un sobre en 150 ml de agua caliente (máximo 40 ° C) y mezclar con un shaker. Colocar la preparación 1 hora en la nevera y degustar.

Mousse de Chocolate: verter el contenido de un sobre en 130 ml de agua fría. Montar la preparación con una batidora eléctrica (4-5 minutos). Colocar la mousse en un recipiente y dejar reposar 1 hora en la nevera.

Valores nutricionales en g por sobre

-  1 Crema Dulce de Leche
Proteínas: 18 - Lípidos: 1.9 - Glúcidos: 5 - de los cuales g. simples: 4.5
-  1 Arroz con Leche
Proteínas: 18 - Lípidos: 0.2 - Glúcidos: 2.9 - de los cuales g. simples: 1.4
-  1 Crema Dulce de Limón
Proteínas: 18,1 - Lípidos: 1.2 - Glúcidos: 3.4 - de los cuales g. simples: 1.2
-  1 Mousse de Chocolate
Proteínas: 18 - Lípidos: 1.1 - Glúcidos: 3.3 - de los cuales g. simples: 0.6

Recetas sabrosas



Crep de Dulce de Leche (2 raciones)

Reconstituir en el shaker un sobre de Crep de Vainilla Protéifine y cocinar 4 mini creps en una sartén antiadherente. Reconstituir el sobre de Crema Dulce de Leche Protéifine con 90 ml de agua para que quede bien espeso, tipo coulis. Untar cada crep con el Dulce de Leche y enrollarlo.

Trucos



Delicia de Mousse de Chocolate: montar 2 claras de huevo a punto de nieve. Preparar un sobre de Mousse de Chocolate Protéifine en 100 ml de agua fría y, a continuación, mezclar con las claras a punto de nieve. Colocar la preparación en una copa de helado y dejar reposar en la nevera durante 1 hora.

Crujiente: durante la preparación de la Crema Dulce de Limón, añadir una galleta de Naranja troceada y añadir un chorrito de zumo de limón.




LOS POSTRES SABOR YOGUR

- Postre sabor Yogur Fresa
- Postre sabor Yogur Pera-Stracciatella

Preparación:

Verter el contenido de un sobre en un recipiente y añadir progresivamente 150 ml de agua fría. Mezclar con un batidor o un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar reposar unos minutos y degustar.

Valores nutricionales en g por sobre

-   1 Postre sabor Yogur Fresa
Proteínas: 17.6 – Lípidos: 0.7 – Glúcidos: 2.5 – de los cuales g. simples: 2
-  1 Postre sabor Yogur Pera-Stracciatella
Proteínas: 17.6 – Lípidos: 1.3 – Glúcidos: 3.1 – de los cuales g. simples: 2.1

Receta sabrosa

Batido de Fresa

Preparar un sobre de Postre Sabor Yogur-Fresa Protéifine en 200 ml de agua fría. Añadir unos cubitos de hielo. Pasar la mezcla por la batidora eléctrica y verterla en un vaso tipo cóctel.

A partir de la fase 5, añadir trozos de fresa al batir la mezcla.

Truco

Sorbete: preparar un sobre de Postre Sabor Yogur-Fresa Protéifine en 100 ml de agua fría y colocar la mezcla en el congelador durante 4 horas. Preparar 1 o 2 bolas de helado sabor Yogur-Fresa y degustar.

LAS BEBIDAS

- Bebida Cacao
- Bebida Capuccino
- Bebida Naranja-Piña



Preparación:

Bebidas calientes Cacao y Capuccino: verter el contenido de un sobre en 200-220 ml de agua caliente (máximo 40° C) y mezclar con un batidor o un shaker hasta obtener una mezcla homogénea. Degustar caliente.

Bebidas frías Cacao-Coco y Naranja-Piña: verter el contenido de un sobre en 200-220 ml de agua fría y mezclar con un batidor o un shaker hasta obtener una mezcla homogénea.

Trucos



Sabor italiano: preparar un sobre de Bebida Capuccino con una batidora eléctrica hasta obtener una mezcla cremosa. Verter la mezcla en una taza y espolvorear con cacao desgrasado.

Las Bebidas Cacao y Capuccino también se pueden tomar frías en cualquier momento del día.

Valores nutricionales en g por sobre

- 1 Bebida Cacao
Proteínas: 18.1 – Lípidos: 1.4 – Glúcidos: 2.7 – de los cuales g. simples: 1
- 1 Bebida Capuccino
Proteínas: 18 – Lípidos: 0.8 – Glúcidos: 3.5 – de los cuales g. simples: 1.4
- 1 Bebida Naranja-Piña
Proteínas: 17.9 – Lípidos: 0.3 – Glúcidos: 4 – de los cuales g. simples: 2.4

Recetas sabrosas



Cacao a la taza

En un shaker, mezclar un sobre de Bebida Cacao Protéfine con 180 ml de agua fría. Agitar hasta obtener una mezcla homogénea y calentar al baño maría durante 3 minutos. Verter en una taza, espolvorear chocolate rallado y saborear bien caliente.

Sorbete de frutas

Preparar un sobre de Bebida Naranja-Piña Protéfine con 200 ml de agua fría en un shaker. Verter la mezcla en un recipiente y dejar reposar en la nevera durante 4 horas. Preparar 2 bolas de helado y servir las en una copa. ¡Refrescante en verano!

LAS BARRITAS CON COBERTURA DE CHOCOLATE

- Chocolate Negro - Cacao
- Chocolate Blanco - Plátano
- Chocolate Blanco - Manzana



Nuevas formulaciones 2009: ¡Aún menos glúcidos!

Trucos



Práctico: gracias a su envase individualizado, podrá llevarse las Barritas con cobertura de Chocolate Protéifine a todas partes...

Ricas en proteínas: mientras que las barras tradicionales contienen sólo unos 2 g de proteínas, las Barritas con cobertura de Chocolate Protéifine contienen unos 15 g.

Apto para los niños: la composición de las Barritas con cobertura de Chocolate Protéifine respeta los aportes nutricionales recomendados para los niños, con aportes muy limitados de grasas y de glúcidos.

Menos glúcidos, menos grasas: el consumo de una Barra con cobertura de Chocolate Protéifine, en relación con una barra de chocolate tradicional, permite reducir la aportación calórica total y, en particular, la de glúcidos simples. En efecto, una Barra Protéifine contiene 9 veces menos glúcidos simples y 2 veces menos grasas que cualquier barra de chocolate tradicional. Recordemos que un exceso de glúcidos simples y de grasas aumenta el riesgo de incremento de peso.

Consejos



Las Barritas con Cobertura de Chocolate se pueden consumir a partir de la fase Dieta Estricta (fase 1), con moderación (1 barra/día) siempre y cuando no se consuma ningún otro producto Protéifine etiquetado "con moderación", a menos que su médico le indique lo contrario.

Precaución

El contenido en polioles de las barras con cobertura de Chocolate con Leche y Blanco, no permite un consumo de más de 5 barras/día. El contenido en polioles de las barras con cobertura Chocolate Negro no permite un consumo de más de 3 barras al día.

Un consumo de más de 20 g de polioles al día puede provocar trastornos digestivos.

Conservación

Para preservar las cualidades gustativas de las Barritas con cobertura de Chocolate se recomienda conservarlas en un lugar fresco y seco. Es una buena idea conservarlas en la parte inferior de la nevera.

Valores nutricionales en g por barra

- 1 Chocolate Negro - Cacao
Proteínas: 15 - Lípidos: 4.5 - Glúcidos: 10.8 - de los cuales g. simples: 1.9
- 1 Chocolate Blanco - Plátano
Proteínas: 15 - Lípidos: 4.7 - Glúcidos: 11.9 - de los cuales g. simples: 5
- 1 Chocolate Blanco - Manzana
Proteínas: 15 - Lípidos: 4.7 - Glúcidos: 12.2 - de los cuales g. simples: 5

9. COCINAR CON PROTÉIFINE

Los utensilios necesarios

- Wok (para cocinar las verduras), olla a presión (para cocción al vapor)
- Cucharas de madera
- Batidor o batidora eléctrica
- Sartén antiadherente
- Shaker Protéifine
- Moldes individuales de cocción y de pastelería

Consejos

- **Temperatura:** para aquellos productos Protéifine cuya preparación requiera agua caliente, la temperatura de ésta no debe superar los 40° C. Este consejo también debe aplicarse al shaker. Elaborar las preparaciones a una temperatura demasiado elevada puede provocar la desnaturalización de las proteínas, la presencia de grumos,... Para las sopas de verduras Protéifine y las bebidas Protéifine o Dynovance, se aconseja prepararlas con agua fría y calentarlas sólo posteriormente en el microondas a potencia media entre 1 y 2 minutos.
- **Modo de empleo:** para elaborar correctamente los productos Protéifine, Dynovance y Sérovance es indispensable respetar el modo de empleo indicado en la caja del producto.

Si se queda sin productos Protéifine®

En caso de imprevisto, puede sustituir puntualmente 1 producto Protéifine (¡no más de 2 días seguidos!) por alguno de los siguientes alimentos:

- 12 ostras o 10 langostinos o 300 g de gambas
- 150 g de tofu
- 150 g de pescado blanco (bacalao, rape, merluza) o 70 g de salmón o trucha ahumados
- 150 g de pavo o pollo (sin piel)
- 150 g de ternera o conejo
- 3 claras de huevo
- 100 g de jamón serrano
- 75 g de queso desgrasado

Para cualquier consulta, nuestro Departamento Dietético y nuestro Departamento de Atención al Cliente están a su disposición.

Las verduras en la dieta Protéifine®

Las verduras permitidas varían en función de las fases y dietas Protéifine. Hay que distinguir entre:

- aquellas que se pueden consumir sin límite (contienen menos de un 5% de glúcidos).
- aquellas que se tienen que consumir con moderación.

Sin Límite

en todas las fases

brócoli, apio, champiñones, coliflor, col verde, pepino, pepinillo, calabacín, berro, endibia, espinacas, acelgas, brotes de soja, pimiento verde, rábanos y lechugas (cualquier variedad).

Con Moderación

A partir de la fase 2

150 g por comida

espárragos (no envasados), col lombarda, coles de Bruselas, pimiento rojo, berenjena, nabos, puerros, tomates, cardos, dientes de león, judías verdes, hinojo.

Para el consumo de otras verduras, consúltelo con su médico.

10. LOS CONSEJOS DEL NUTRICIONISTA



1. El desayuno

El desayuno tiene que cubrir al menos una cuarta parte de la ración calórica diaria. Como su nombre indica, tiene por objetivo interrumpir el ayuno nocturno, pero no solamente eso. También debe aportar energía para la actividad diaria... así como las proteínas requeridas en la fabricación de nuestros neuromediadores, para salir de casa en forma.

Además, está demostrado que es una comida esencial para evitar los picoteos y la sensación de hambre a lo largo del día. Es indispensable por tanto para la estabilidad del peso.

2. En el restaurante

Escoja a partir de la carta, evitando los menús y los platos del día con salsas.

Evite comer pan mientras espera que le sirvan.

Evite tomar alcohol en el aperitivo.

Acompañe sus platos con verdura o pasta en lugar de patatas fritas.

Es preferible evitar el postre, aunque puede tomar una pieza de fruta.

3. Invitación a un evento

Si le invitan a un evento con comida y piensa que le será difícil no caer en la tentación de alimentos "prohibidos", le aconsejamos que tome un producto Protéifine antes de salir de casa. Así tendrá menos hambre y se podrá controlar mejor. Si, aún así, no ha podido resistirse, compense este "desliz" al día siguiente con productos Protéifine.

4. Aperitivos, cócteles,...

- Usted es el anfitrión...Elabore unos aperitivos originales y dietéticos con tomates cherry, dados de manzana y de queso, productos de la gama artesanal Protéifine (grisines, snacks parmesano,...).
- Usted es el invitado...Elija una copa de cava o de vino y evite cualquier otro tipo de bebida alcohólica. Mejor aún: tome un zumo de tomate, un agua mineral,... En cualquier caso, ¡límitese a UNA sola copa!

5. Almuerzo en el trabajo

¡El error sería no comer nada!

En lugar de esto, prepárese una comida equilibrada en casa, fácil de llevar.

En caso de no poder ser, tómese un producto PROTÉIFINE (listo para tomar, muy práctico) y acompañelo con fruta del tiempo o una ensalada.

6. En casa, delante de la televisión...

¡Se tiene que evitar!

Es muy importante preservar el valor afectivo de la cena, que debe ser una ocasión para reunirse y estar juntos en familia. Si a pesar de esto quiere mirar la tele, prepárese una comida equilibrada y tómese su tiempo para saborearla.

Si no puede evitar "picotear", hágalo al menos con productos Protéifine (grisines, snacks,...)

Y, no lo olvide, lo que se pica delante del televisor ¡suele ser extremadamente rico en calorías!

Algunos ejemplos:

Valor en kilocalorías por 100 gramos de producto

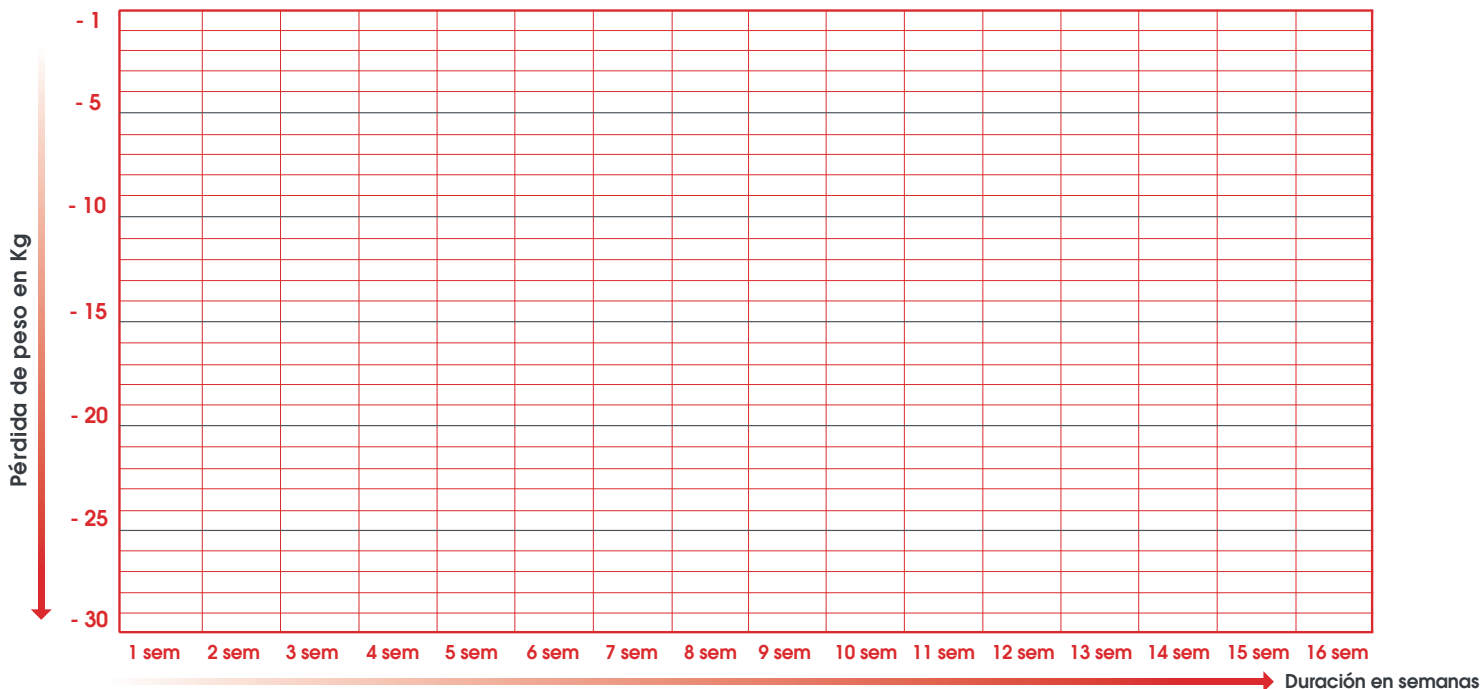
barritas de chocolate habituales	450 a 490
patatas fritas	500
almendras y cacahuetes	580
pistachos y anacardos	600
avellanas y nueces	650 - 680



11. SEGUIMIENTO DE LOS RESULTADOS PROTÉIFINE®



Programa seguido por: _____ edad: _____ estatura: _____
peso inicial: _____ peso deseado: _____ duración de la dieta: _____



—Protéifine®—

DR SANCHEZ ESPIRITU SANTO

tel (55) 58.76.66.36

consulta@bioregeneracion-articular.mx

BIOREGENERACION-ARTICULAR.MX

YSONUT
La Rythmanutrition