

Manual del paciente

Guía nutricional

protēifine®



Antes de empezar queremos darte la bienvenida a la comunidad Protēifine. Una comunidad con miles de pacientes y con 30 años de experiencia.

Te acompañamos en el proceso hacia una vida y peso saludable de manera segura, para que se te haga lo más fácil posible

Queremos ofrecerte consejos, trucos y apoyo para que este cambio en tu vida sea agradable y fácil de poner en marcha. Tómate un tiempo y lee este material atentamente.

Recuerda que, si tu médico te ha propuesto empezar por una de las fases cetogénicas, es muy importante que cumplas rigurosamente con las indicaciones específicas para conseguir entrar en cetosis y disfrutar de todas las ventajas de este estado metabólico.

Recibe todo nuestro apoyo y mejores deseos.

El Equipo Ysonut

Estamos para ayudarte

Tel: 900 100 200 (gratuito)

www.ysonut.es

1

Lee atentamente todos los documentos que tu médico te ha proporcionado. Te facilitarán la puesta en marcha de la dieta.

Sugerencia: El mejor día para empezar es aquel en que tienes todas las ideas claras y el material a punto.

Recuerda que los **2-3 primeros días** son un poco más difíciles, pero podrás seguir con tu ritmo de vida habitual.

2

Para preparar tu pedido de productos, piensa en cuántas comidas diarias vas a hacer y si las prefieres dulces o saladas.

Sugerencia: Si es tu primera vez opta por surtidos y packs te permite probar una amplia gama de sabores para poder decidir cuáles son tus favoritos.



3

Una vez tu médico te entregue la autorización, puedes realizar tu pedido en:

 **TIENDA ONLINE:**
www.tienda.ysonut.es

 Llamando al teléfono gratuito
900 100 200 (+34 931 986 045)

 sacconsumidor@ysonut.com

 Contactar vía whatsapp
(+34) 637 832 776



4

Provee tu despensa con los productos complementarios que necesitarás: verduras, aliños, bebidas, etc.

¡Ya estás a punto para empezar tu experiencia Protéifine!



PROTÉIFINE®: EN LA COCINA

Utensilios necesarios

- Wok (para cocinar las verduras)
- Olla a presión (para cocción al vapor) u olla normal (para hervir)
- Batidor manual o eléctrico
- Sartén antiadherente
- Shaker Protéifine®
- Moldes individuales de cocción o pastelería (preferentemente de silicona)



Consejos de preparación:

- **Temperatura:** para aquellas preparaciones Protéifine® cuya preparación requiera agua caliente, su temperatura no debe exceder los 40º C. Este consejo también debe aplicarse al shaker. Elaborar las preparaciones con líquido demasiado caliente puede provocar una desnaturalización de las proteínas o la aparición de grumos.

Para las sopas y bebidas calientes Protéifine® o Dynovance®, se aconseja reconstituir la preparación en agua fría y calentar posteriormente, en el microondas, de 1 a 2 minutos, a potencia media (600W).



EJERCICIO FÍSICO

La actividad física no solo te ayudará a perder peso y tonificar, sino que aumentará tu sensación de bienestar y te sentirás con más energía.

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS LEVES

Cansancio: puede ser debido a un seguimiento incorrecto de la dieta, por falta de proteínas o de vitaminas y minerales. Por eso tu médico te debe pautar la suplementación necesaria para que te encuentres perfectamente.

Sensación de frío: es la consecuencia de la disminución del metabolismo basal al comienzo de un régimen, así como de la reducción del tejido adiposo (capa de grasa subcutánea). Se necesitan algunas semanas para la adaptación metabólica.

Halitosis (mal aliento): se debe a la presencia de cuerpos cetónicos en el aliento. No solamente es normal, sino que es un indicio del correcto seguimiento de la dieta. Puedes usar un spray bucal* y, sobretodo, beber mucha agua.

Náuseas y migrañas: no suele pasar, pero pueden aparecer los primeros días a causa de la pérdida de líquido inicial. Bebe mucha agua y consulta con tu médico por si necesitas algún analgésico puntual.

* No contiene alcohol

Verduras de libre consumo



Verduras con moderación | 200g al día



Inovance®

Suplementación Nutricional

Durante el tratamiento se establecen pautas de suplementación que son imprescindibles para asegurar el resultado y tu bienestar general.





¿La dieta Protéifine está hecha para mí?

Si tienes alguna otra consulta, no dudes en ponerte en contacto con nosotros a través del teléfono

 900 100 200.



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

¡No! Habrás aprendido a controlar tu peso gracias al equilibrio alimentario de la ritmonutrición y a la utilización puntual de proteínas específicas.

PROTÉIFINE®: PREGUNTAS FRECUENTES

¿Se pasa hambre leve o moderada con una dieta de aporte proteico?

Uno de los principales beneficios de esta dieta es la saciedad y ausencia de hambre que genera. Solo podría suceder los primeros días hasta que el cuerpo se adapte.

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

¡No! Todo lo contrario!

Los productos **Protéifine®** están elaborados con proteínas naturales sin OMG (organismos modificados genéticamente), de alto valor biológico. Contienen todos los aminoácidos, y en particular los «Aminoácidos Esenciales», indispensables para el organismo.

Están concebidos para garantizar un aporte calibrado de proteínas, consiguiendo así las cantidades óptimas de este nutriente tan necesario para preservar la masa muscular y ósea.

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

Sobre todo, ¡no te alarmes ni te sientas culpable!

Si te saltas la dieta con mucha frecuencia, significa que tienes dificultad para seguir el programa. Consúltalo con tu médico, él te ayudará a encontrar la mejor solución: una dieta menos estricta, productos **Dynovance®** y **Sérovance®**, apoyo frente al estrés...

¿Puedo seguir este tipo de dieta si tengo una vida profesional muy activa?

¡Sí! Sin la menor duda, gracias a:

- la diversidad de posibilidades que ofrecen las fases de la dieta,
- la gran variedad de snacks dulces y salados para que te lleves vayas donde vayas.
- la ausencia de cansancio controlar el humor y el estrés. Hasta tendrás más energía!

¿Se puede sustituir una preparación Protéifine® por un plato casero o comprado?

Si estas en fase cetogénica 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).

¿Qué hago si me quedo sin productos Protéifine®?

En fase cetogénica puedes sustituir puntualmente 1 producto Protéifine® (¡no más de 2 días seguidos!) por alguno de los siguientes alimentos:

- 10 langostinos o 300 g de gambas
- 150 g de tofu
- 150 g de pescado blanco (bacalao, rape, merluza)
- 150g de pavo o pollo (sin piel), ternera o conejo
- 3 claras de huevo
- 100 g de jamón serrano desgrasado



Códigos de colores

HIDRATOS DE CARBONO
hasta 3,5 g y
GRASAS hasta 3,0 g
SIN MODERACIÓN

HIDRATOS DE CARBONO
hasta 5,0 g y
GRASAS entre 3,1 g y 9,5 g
MÁXIMO 3 AL DÍA

HIDRATOS DE CARBONO
entre 5,1 g y 8,5 g y
GRASAS más de 9,5 g
MÁXIMO 1 AL DÍA



DÍA 1

LA EXPLICACIÓN MÉDICA...

La Dieta de Aporte Protéico es un programa validado científicamente que permite la pérdida de peso centrada en la masa grasa. Además, el aporte de proteínas de alto valor biológico protege los músculos y la piel evitando provocar flacidez y sobre todo, el efecto rebote y la recuperación del peso perdido.



¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Es tu primer día de dieta. ¿Te sientes tan animado como confuso? Es completamente normal. ¡Tienes un montón de conceptos nuevos, informaciones, instrucciones...! pero estamos aquí para acompañarte. Si te han quedado dudas, pregunta a tu médico o apóyate en el servicio de atención al cliente 900 100 200 de Ysonut.



LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

VERDURAS CANTIDADES DIARIAS PERMITIDAS EN FASES 1,2,3 Y 4

Pepino	800 g	Lechuga	825 g	Brócoli	550 g
Tomate	200 g	Endivias	250 g	Coliflor	550 g
Calabacín	600 g	Brotos de Soja	100 g	Acelgas	300 g
Champiñones	700 g	Pimiento Verde	525 g	Níscalos	200 g



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR SUPLEMENTACIÓN Y MINERALES DURANTE UNA DIETA?

Las vitaminas, los oligoelementos y los minerales son indispensables para el buen funcionamiento de las células y mucho más en el transcurso de una dieta ya que se van perdiendo por la orina y, si no los tomas, notarás cansancio, mal humor, calambres, debilidad, etc. y tendrás que dejar el tratamiento.

Propuesta de MENÚ: DÍA 1

1. DESAYUNO

Bebida Cacao



2. MEDIA MAÑANA

Postre yogur fresa



3. COMIDA

Tomates rellenos

INGREDIENTES:

- 1/2 sobre de Tortilla Finas Hierbas Protéifine®
- 1 tomate grande (150 g)
- 1 pimiento verde
- 1/2 Medialunas de Queso Protéifine®
- Pimienta
- Sal



ELABORACIÓN:

1. Preparar en el shaker un sobre de Tortilla Finas Hierbas Protéifine® y reservar.
2. Cortar el tomate por la mitad y vaciar el interior.
3. Trocea el pimiento y rehógallo junto con la pulpa del tomate, espolvorear con pimienta y salar.
4. Una vez cocidas las verduras en la misma sartén añadir la preparación de la tortilla finas hierbas

5. Verter la mezcla en el interior de los tomates.
6. Rallar por encima las Medialunas de Queso Protéifine® y gratinar al horno. Degustar caliente.

4. MERIENDA

Pancake



5. CENA

Tallarines de calabacín con crema de champiñones



INGREDIENTES:

- 2 calabacines medianos
- Pimiento rojo
- 1 sobre de Crema de Champiñones Protéifine®

ELABORACIÓN:

1. Cortar los calabacines en tiras como tallarines.
2. Picar el pimiento y saltearlo junto al calabacín con aceite de oliva.
3. Preparar la crema de Champiñones y agregar a las verduras.

6. TENTEMPÍE

Mousse de chocolate con frutos rojos

INGREDIENTES:

1. 1 sobre de mousse de chocolate Protéifine®
2. 1 sobre de mermelada de frutos rojos Protéifine®

PREPARACIÓN:

1. Mezclar en el batidor 90 ml de agua con el sobre de mousse de chocolate. Montar durante 5 minutos.
2. Dejar reposar en la nevera durante 2-3h.
3. Poner la mermelada de frutos rojos y degustar.



DÍA 2

LA EXPLICACIÓN MÉDICA...

La cetosis es un proceso que genera, en las primeras fases de la dieta, una leve producción de cuerpos cetónicos gracias a los cuales la dieta transcurre sin hambre tras los primeros días y en estado normal de dinamismo y actividad.



¿CÓMO TE SIENTES HOY?

El primer día fue fácil... ¡la ilusión puede con todo! Pero hoy puede que tengas hambre y además te ha dado más tiempo para pensar. Puede que tu entorno desconozca el tratamiento que vas a empezar... y te transmita sus propias dudas. Si son las tuyas también, apúntalas y plantéalas a tu médico.

EL TRUCO DEL DÍA...

¡Las especias realzan el sabor de tu plato! Condimentar bien tus comidas es súper importante.

Para consumir durante todo el día con tus ensaladas, puedes prepararte una salsa vinagreta con:

- 1 cucharada sopera de Aceite de oliva virgen extra,
 - 1 de Vinagre de vino blanco,
 - 1 de zumo de limón y una pizca de mostaza de Dijon «original».
- También puedes añadirle cualquier especia o hierba aromática deshidratada y salsa de soja tamari. Para «alargar» este preparado, añádele agua y ponlo en una botella con spray atomizador. Te resultará mucho más fácil aliñar.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR POTASIO DURANTE UNA DIETA?

El potasio es un mineral esencial para el funcionamiento de todas las células, tejidos y órganos, especialmente cardiovasculares, y también para el buen funcionamiento muscular. Si olvidas tomarlo, pueden aparecer calambres musculares y otros efectos secundarios de importancia.



Propuesta de MENÚ: DÍA 2

1. DESAYUNO

Bebida Cappuccino



2. MEDIA MAÑANA

Mikshake frutilla



3. COMIDA

Arepa protéica



INGREDIENTES:

- Agua con gas
- Calabacín
- Champiñón
- Cebollino
- Rábanos
- Medio tomate
- 1 sobre de Pancake Protéifine®

ELABORACIÓN:

1. Reconstruir el pancake con agua con gas (para que queden las arepas más gorditas), sal y pimienta.
2. Hacer tres arepas redondas y gorditas.
3. Triturar el tomate para la salsa y condimentar.
4. Cortar en tiras las verduras y saltear en una sartén.

4. MERIENDA

Pancake



5. CENA

Minestrone



INGREDIENTES:

- 1 sobre de Crema de Patata Puerros Protéifine®
- 200 g de champiñones
- 100 g de calabacín
- 100 g de pimiento verde
- 10 g de aceite de oliva

ELABORACIÓN:

1. Reconstituir el sobre de crema de Patata - Puerros (200 ml agua fría)
2. Lavar y cortar el pimiento verde, el calabacín y saltear con los champiñones cortados en láminas..
3. Mezclar las verduras con la crema.
4. Servir caliente y degustar.

6. TENEMPIÉ

Nueces de soja barbaçoa



DÍA 3

LA EXPLICACIÓN MÉDICA...

Si estas tomando algún medicamento vigila su formato. Evita jarabes y soluciones efervescentes, intenta tomar sólo comprimidos o capsulas. Igualmente siempre consultalo con tu médico.



¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Ya estas por llegar al estado cetogénico... ¿cuándo empezarás a notar esos efectos positivos que deben compensar el esfuerzo que estás haciendo? Nuestro cuerpo no se rige por normas fijas e iguales para todos nosotros, cada uno a su debido tiempo empezará a notar los deseados efectos de bienestar y saciedad. No te impacientes: si estás siguiendo al pie de la letra las recomendaciones de tu médico, el ansiado momento llegará.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR CALCIO DURANTE UNA DIETA?

El calcio es esencial para la mineralización de los huesos, ya que garantiza su solidez. Pero sobretodo es primordial en otras funciones como la conducción nerviosa, la contracción muscular, la coagulación de la sangre o la regulación de la tensión arterial... especialmente importante en el transcurso de cualquier dieta.

Propuesta de MENÚ: DÍA 3

1. DESAYUNO

Bebida naranja



2. MEDIA MAÑANA

Batido de capuccino con toque de crema de cacahuete



3. COMIDA

Torre de vegetales

INGREDIENTES:

- 1 sobre de Tortilla Finas Hierbas Protéifine®
- 90 cc de agua fría
- 1 cucharada de mostaza
- 1 taza de rucula
- 1 cucharada de pimienta de diferentes colores picado
- 1 taza de ensalada
- 2 palmitos picados
- 6 tomates cherry en rodajas finas

ELABORACIÓN:

1. En una sartén de diámetro pequeño realizar varias tortillas finas (4 o 5) con el preparado de la tortilla de finas hierbas.
2. En un plato colocar una tortilla apenas untada con mostaza y sobre este la rucula
3. Cubrir con otra tortilla, volver a condimentar y cubrir con una cucharada de pimienta de varios colores picados y 40 grs de ensalada

4. Agregar otra tortilla, condimentar y cubrir con dos palmitos bien picados
5. Poner otra tortilla, condimentarlo y cubrir con tomates cherry en laminas finas.

4. MERIENDA

2 tostadas con ½ porción de chorizo o salchichón



5. CENA

Empanada de champiñón

INGREDIENTES:

- 5 champiñones
- Espinacas
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- 1 Base para fajita Protéifine®



ELABORACIÓN:

1. Picar finamente los champiñones y espinacas, poner en una sartén caliente, condimentar con ajo, sal y pimienta al gusto.
2. Rellenar la tortilla para darle forma de empanada.
3. Humedecer la orilla de la tortilla y cerrar presionando con un tenedor.
4. Hornear durante 15 o 20 min.

6. TENEMPIÉ

Tableta Crunchy Chocolate Negro Serovance



DÍA 4

LA EXPLICACIÓN MÉDICA...

Para evitar cualquier carencia vinculada a la alimentación restringida y a posibles efectos indeseables, es necesario tomar suplementos micronutricionales como sodio, potasio, calcio, vitaminas, ácidos grasos esenciales, perfectamente adaptados a la Dieta de Aporte



¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Estamos a mitad de semana y te sientes mejor..

¡Qué alivio! Tu cuerpo se "rinde" y acepta que al funcionar con menos glúcidos ya debe empezar a quemar los depósitos de grasa acumulada y, con ello, a generar los famosos "cuerpos cetónicos". Te sientes feliz, ya no tienes hambre y el entusiasmo te invade: ¡te ves capaz de todo! Ánimo, sigue así.



EL TRUCO DEL DÍA...

Estar a dieta no implica prescindir de momentos agradables como ir al cine. Habitualmente, en el cine, picoteamos algún snack, bebida o tentempié. Durante la dieta no podremos comprarnos palomitas o refrescos, pero sí podremos llevarnos una bolsita de griseses o bien de nueces de soja. y tomar un botellín de agua con o sin gas.



¿POR QUÉ SUPLEMENTARSE CON SODIO DURANTE UNA DIETA?

El sodio es un elemento que el cuerpo necesita para regular la presión arterial y el volumen sanguíneo, así como para el funcionamiento de músculos y nervios.

La sal de mesa no suele tener más de un 40 % de sodio y por tanto, suele no ser suficiente para impedir que la presión arterial baje, sobre todo en el transcurso de una dieta.

Propuesta de MENÚ: DÍA 4

1. DESAYUNO

Pan multicereal con mermelada



2. MEDI MAÑANA

Batido cookies & cream



3. COMIDA

Berenjenas rellenas

INGREDIENTES:

- 200g berenjena
- ½ calabacín
- ½ pimiento verde
- 5 champiñones
- 10 g Aceite oliva
- Sal
- 1 sobre Tortilla Finas Hierbas Protéifine®

ELABORACIÓN:

1. Cocinar las berenjenas en el microondas a potencia alta durante 6 minutos.
2. Cortar las berenjenas a la mitad y extraer la pulpa.
3. Cortar el calabacín, los champiñones y el pimiento verde, saltearlos en una sartén con una cucharada de aceite de oliva junto con la pulpa de la berenjena.
4. Reconstruir la Tortilla Finas Hierbas y mezclar con las

verduras en la sartén sin dejar de remover.
5. Rellenar las berenjenas con el revuelto de tortilla y verduras.



4. MERIENDA

Natillas con cookies (utilizar en dos tomas)

INGREDIENTES:

- 2 galletas con pepitas de chocolate Protéifine®
- 1 bol de natillas de vainilla Protéifine®

ELABORACIÓN:

1. Coger media tarrina de natillas de vainilla y ponerla en una copa.
 2. Trocear la galleta y añadirla juntos con las natillas.
 3. Degustar.
- Sugerencia: si se mete en la nevera estará más rico.



5. CENA

Muffin de Bacon - Queso y espinacas

INGREDIENTES:

- 2 tazas tipo te de espinacas
- 1 sobre de tortilla de Bacon - Queso Protéifine® reconstituida con 90 cc de agua

ELABORACIÓN:

1. Mezclar ambos ingredientes y colocar en un molde de silicona para muffin. Llevar a horno precalentado
2. Llenar molde solo hasta la mitad porque crecen durante la cocción

6. TENTEMPIÉ

Yogurt fresa



DÍA 5

LA EXPLICACIÓN MÉDICA...

Este tipo de dieta funciona únicamente con proteínas de alto valor biológico, es decir, de máxima calidad. De no ser así, nuestro músculo no las absorberá de forma correcta y perderemos masa muscular. Por ello, esta dieta SÓLO funciona con este tipo de productos proteicos.



¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Quinto día a dieta y te invaden los sentimientos positivos. Lo de ayer no fue casualidad y parece que a partir de ahora vas a seguir así. Incluso dirías que alguna ropa ya empieza a quedarte mejor...



EL TRUCO DEL DÍA...

¡Buscar aliados o cómplices durante la dieta es imprescindible! Si puedes empezarla acompañado, el proceso resultará más fácil. Si no es así, asegúrate al menos de que tu entorno comprende el tratamiento que vas a empezar, se implique y te ayude a seguirlo. Durante la fase estricta especialmente (cuando estás en cetosis), cualquier apoyo será bienvenido y te ayudará a conseguir tu objetivo.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR OMEGA 3 DURANTE UNA DIETA?

Las células de nuestro organismo deben recibir omega 3 en cantidad adecuada por su efecto antiinflamatorio durante una dieta y como protección cardiovascular.

Propuesta de MENÚ: DÍA 5

1. DESAYUNO Refrescante de chocolate



INGREDIENTES:
• 1 Sobre Dynovance® Bebida de Chocolate Protéifine®

ELABORACIÓN:
1. Preparamos el sobre de bebida Dynovance chocolate.

2. MEDIA MAÑANA Dynovance Galleta crujiente con pepitas



2. Añadimos hielo picado.
3. Degustamos.

5. COMIDA Wrap de verduras



INGREDIENTES:
• Verduras permitidas las que quieras
• Tomate
• Espinaca
• Aceite de oliva
• 1 Base para fajita Protéifine®

ELABORACIÓN:
1. Saltea las verduras permitidas (cebollino, champi, calabacín).
2. Hacer un corte en la fajita de la mitad hacia afuera.
3. Llenar 3 cuartos de la tortilla: uno con tomate, otro con espinaca y otro con las verduras salteadas.
4. Ir doblando los cuartos hasta que quede un triángulo.
5. Saltear vuelta y vuelta en una sartén con un poquito de aceite de oliva.



4. MERIENDA Helado de cappuccino

INGREDIENTES:
• 1 Sobre de Bebida Cappuccino Protéifine®
• 100 ml de café natural
• Hielo picado
• 1 sobrecito de stick de edulcorante Protéifine®

ELABORACIÓN:
1. Preparar la Bebida de Cappuccino tal como indica el sobre.
2. Mezclarlo en la coctelera con el café natural y el edulcorante Proteifine
3. En un vaso grande poner hielo picado y añadir la mezcla de la bebida.
4. Decorar con un poco de canela y una pajita.



5. CENA Tortilla de champiñones



6. TENTEMPÍ Barrita de chocolate con leche

DÍA 6

LA EXPLICACIÓN MÉDICA...

Al realizar cualquier dieta pueden aparecer algunas irregularidades en el ciclo menstrual, ya que 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



¿CÓMO TE SIENTES HOY?

A punto de terminar tu primera semana Protéifine y ya empiezas a cogerle el truco al día a día. ¡Estar a dieta no es tan difícil como parecía al principio! Te empiezas a manejar bien con los productos y ya has ideado tus propias recetas



EL TRUCO DEL DÍA...

Estar a dieta en fase estricta es un reto a la imaginación cuando tienes que comer fuera de casa. Recuerda priorizar los alimentos proteicos y evita grasas, y sobretodo azúcares, bebidas alcohólicas, salsas, pan,...

No acudas a una comida o cena sin haber comido un producto anteriormente. Come despacio. Lléname el plato sin abusar y, si no puedes tomar tu producto Protéifine, recuerda los alimentos por los que puedes sustituirlo (lista del día 7).



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR MAGNESIO DURANTE UNA DIETA?

El 75 % de la población tiene carencias o subcarencias de magnesio. El magnesio es indispensable para cientos de reacciones enzimáticas. En particular, es necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso, los músculos, el ritmo deposicional y el sistema cardiovascular y el sistema cardiovascular.

Propuesta de MENÚ: DÍA 6

1. DESAYUNO

Crep de naranja



2. MEDIa MAÑANA

Madalena de frutos rojos



3. COMIDA

Crema de ave con tostones y champignones

INGREDIENTES:

- 1 sobre de Crema de Ave Protéifine®
- 100gr de champiñones
- 50 gr de pimienta verde
- Ajo deshidratado en pequeña cantidad
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera

de zumo de limón

- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 2 grisesines Protéifine®

ELABORACIÓN:

1. Lavar champiñones y pimienta verde.
2. Trocearlos.
3. Calentar una cacerola el aceite.
4. Saltear los champiñones y pimienta verde y sazonarlo con una pizca de sal y la

pimienta.

5. Dejar unos 5 minutos.
6. Reconstituir un sobre de Crema de Ave (200 ml de agua fría).
7. Agregar a las setas y pimienta a la crema. Calentar y licuar.
8. Sazonar con sal, pimienta de cayena y el jugo de limón.
9. Añadir los 2 grisesines troceados.

4. MERIENDA

Tarteleta chocolate y avellanas



5. CENA

Canelones de Verdura



INGREDIENTES:

- Agua con gas
- Ajo en polvo
- Cebollino
- Media cebolla
- 150g Calabaza
- 150g Col
- Sal y Pimienta
- 1 sobre de pancake Proteifine®

ELABORACIÓN:

1. Reconstruir el pancake con agua con gas (para que queden las más esponjoso), sal, pimienta y ajo en polvo.
2. Cortar todas las verduras crudas en cubitos bien chicos e incorporar.
3. Colocar en una sartén bien caliente pintada con aceite de oliva

6. TENTEMPÍ

Trufas de chocolate



DÍA 7

LA EXPLICACIÓN MÉDICA...

La cronobiología nutricional nos enseña que las necesidades y efectos de los nutrientes varían en función de los ritmos biológicos: momento del día, estación del año, ciclo hormonal etc. Todo ello es tenido en cuenta para recomendar los horarios de ingesta de los alimentos.



¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Por supuesto, nadie te regala nada y estar a dieta exige esfuerzo, pero... ¡lo estás consiguiendo! Lo más duro era empezar y tú ya llevas una semana. Puede que todavía veas tu objetivo final algo lejos pero sabes que lo puedes conseguir. Aunque todavía te queda camino por recorrer, te has demostrado que puedes hacerlo: ¡Felicidades!



EL TRUCO DEL DÍA...

En caso de quedarte sin producto, puedes sustituir una comida Protéifine por alguno de los siguientes alimentos: 10 langostinos o 200 gr de gambas sin piel, 150 gr de tofu, 150 gr de pescado blanco, 150 gr de pavo o pollo (sin piel), 150 gr de ternera magra o conejo, 3 claras de huevo, 100 gr de jamón serrano sin grasa. Recuerda que esto debe ser una situación excepcional. Coméntalo con tu médico en cuanto puedas..



protéifine
DYNOVANCE



protéifine
SÉROVANCE

¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS DYNOVANCE/SÉROVANCE?

Son productos proteicos enriquecidos con aminoácidos específicos para evitar ansiedad y trastornos del humor durante la dieta, especialmente en compulsiones por dulces y chocolate y en los días previos a la menstruación.

Propuesta de MENÚ: DÍA 7

1. DESAYUNO

Bebida fría de café moka



2. MEDIa MAÑANA

Plumcake de Vainilla con base de Chocolate



3. COMIDA

Tortilla de bacon queso al dente

INGREDIENTES:

- 1 sobre Tortilla Bacon-Queso Protéifine®
- 50 g pimiento rojo
- 50 g calabacín
- 50 g champiñones
- 50 g cardo
- Pimienta

ELABORACIÓN:

1. Lavar las verduritas y cortarlas en tacos pequeños.
2. Rehogar en una sartén antiadherente con 10 ml de agua y una gotita de aceite de oliva (tienen que quedar poco hechas: "al dente").
3. Reconstituir el sobre de tortilla (120 ml de agua fría). En otra sartén elaborar la

tortilla; una vez esté lista para darle la vuelta añadir las verduras y doblar por la mitad; apagar el fuego, dejar reposar unos minutos y lista para tomar.



3. MERIENDA

Montaditos de verduras



INGREDIENTES:

- 150 g de calabacín
- 150 g de pimiento verde
- 100 g de tomates
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Finas Hierbas
- 1 Pan multicereales Protéifine®

ELABORACIÓN:

1. Pelar y cortar todas las verduras en rodajas no muy gruesas. Asarlas a fuego medio en una plancha o en una sartén con una cucharada de aceite de oliva y añade la sal, pimienta y las finas hierbas.
2. Colocar encima del Pan multicereales Protéifine las rodajas de calabacín después las rodajas de tomate y encima las tiras de pimiento.

5. CENA

Champiñones rellenos



INGREDIENTES:

- 100 g de champiñones
- Hierbas aromáticas
- 50 g calabacín
- 1 sobre de Crema de Champiñones Protéifine®
- ½ clara de huevo (20 g)
- Perejil picado deshidratado

ELABORACIÓN:

1. Lavar y picar los champiñones; añadir las hierbas aromáticas y el calabacín rayado.
2. Reconstituir ½ sobre de Crema de Champiñones Protéifine® y añadirlo a la preparación. Por último mezclar con la clara de huevo.
3. Rellenar las cabezas de los champiñones con dicha

preparación y hornear 25 minutos a temperatura media.

4. A continuación diluir la otra mitad del sobre y verter la crema encima de los champiñones recién salidos del horno.
5. Decorar con el perejil y degustar.

6. TENTEMPÍ

Mousse de Chocolate



El papel de las proteínas es crucial para el mantenimiento de una buena salud y para evitar el efecto rebote, ya que, entre otras cosas:

- contribuyen a la regulación del metabolismo.
- protegen la tonicidad, elasticidad y vitalidad de la piel, los músculos y los huesos.
- aportan energía.
- defienden frente a agresiones externas e internas.



PROTĒIFINE®: PÉRDIDA DE PESO Y SALUD

El sobrepeso y la obesidad

Ambos representan ya un problema global de salud pública a causa del sedentarismo y de los alimentos industrializados, muy ricos en calorías y con poco valor nutricional.

La obesidad aumenta la probabilidad de sufrir complicaciones serias como: problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, asma, problemas gastrointestinales, etc.

¡La obesidad es ya el primer factor de muerte por cáncer en los países desarrollados!

La solución:

El sobrepeso sólo es la punta visible del iceberg. Si lo intentamos combatir mediante una simple dieta, antes o después, las causas que lo provocan volverán a generar un aumento de peso.

Es necesario un abordaje integral que identifique todos los factores implicados en el problema, no sólo los malos hábitos al comer sino también el estrés y la ansiedad, los trastornos del sueño, el mal estado intestinal, las deficiencias de depuración y eliminación de toxinas, las carencias de ciertos micronutrientes, la herencia genética, etc. Si respondes a nuestro Cuestionario de Causas Fisiológicas, podrás conocer cómo funciona tu metabolismo y saber más de por qué te engordas y cómo ayudar a que eso no suceda.

Importancia de las proteínas para perder peso de forma saludable

Un tratamiento del sobrepeso saludable debe provocar únicamente una pérdida de masa grasa, sin afectar a la llamada "masa magra" o "tejido noble", constituido por los músculos, los huesos y la piel, y cuyo aporte nutricional principal son las proteínas.

PRESERVAR LA SALUD AL RITMO DE NUESTRO CUERPO

Nuestro organismo funciona gracias a una diversidad de ritmos biológicos, la ciencia que estudia todo ello es la Cronobiología Nutricional. Para preservar la salud, nuestra alimentación debe adaptarse y respetar estos ritmos.

Laboratorios Ysonut, en colaboración con Universidades de prestigio internacional, ha creado en 2007 un concepto nutricional innovador: la Rythmonutrition® que consiste en aplicar todos esos conocimientos adaptando nuestra alimentación a los ritmos internos que dirigen el funcionamiento de nuestro organismo.

En pocas palabras, la Rythmonutrition® consiste en aplicar los conocimientos de la cronobiología al ámbito de la nutrición, adaptando nuestra alimentación a los ritmos que dirigen el funcionamiento de nuestro cuerpo.

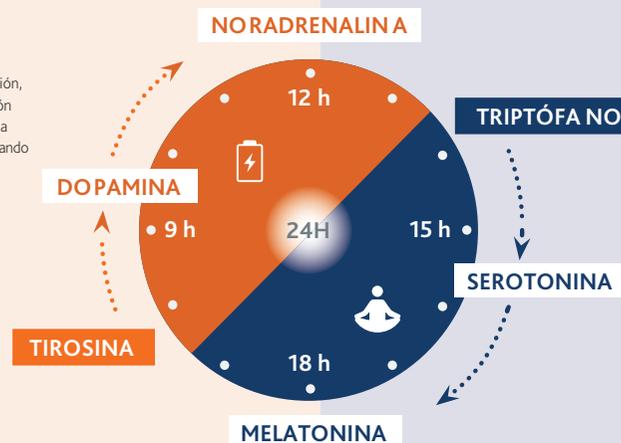


protēifine
DYNOVANCE

protēifine®
SÉROVANCE



En casos de poca activación, motivación, concentración o fuerza de voluntad en la mañana, puedes seguir usando un producto Dynovance, enriquecido con tirosina.



En casos de ansiedad, irritabilidad, insomnio o impulsos bulímicos hacia dulces y chocolate en la tarde-noche, puedes seguir usando un producto Sérovance enriquecido con triptófano.

Dynovance® - Sérovance® ¡cuida tus niveles de neuromediadores!

Dynovance® - Sérovance® son nuestra gama de alimentos que ayudan a sintetizar las moléculas cerebrales responsables del humor. Vienen en formatos prácticos y con una variedad de deliciosos sabores, y están diseñados en base a los principios cronobiológicos de la Rythmonutrition®.

Mantenimiento del peso 3 años después de una dieta



Fuente: Estudio retrospectivo a 3 años sobre el seguimiento médico, 2º Simposio Ysonut de Nutrición Salud.

PROTÉIFINE®: SEGUIMIENTO MÉDICO Y MANTENIMIENTO DEL PESO A LARGO PLAZO

La intervención de un médico es aconsejable no sólo al inicio, sino también a lo largo de todo el tratamiento dietético, e incluso después de la obtención del peso ideal, para mantenerlo y evitar el tristemente conocido “efecto rebote”.

Con el objetivo de validar científicamente esta evidencia empírica, Ysonut ha realizado un estudio sobre los resultados del mantenimiento del peso a largo plazo.

Iniciado en 2007, el estudio ha comparado la evolución durante 3 años de más de 200 pacientes, seguidos o no por su médico, después de una dieta proteica.

Al cabo de tres años de tratamiento por sobrepeso, el porcentaje medio de éxito es:

CON SEGUIMIENTO MÉDICO: 70%
SIN SEGUIMIENTO MÉDICO: 19%



El seguimiento médico periódico favorece una gestión exitosa de los diferentes aspectos de la vida, brinda un apoyo psicológico adaptado a cada caso y, en caso de ser necesario, permite una intervención a tiempo.

PROTÉIFINE®: EXCELENCIA NUTRICIONAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

Proteínas naturales de alto valor biológico

Proteínas naturales de leche, huevo, soja y guisante específicamente seleccionadas por sus altos valores biológicos y nutricionales, garantizando así su correcta utilización por el organismo.

Cantidad óptima de proteínas

La Dieta de Aporte Protéico, por tanto, es una dieta NORMOPROTEICA. Las concentraciones de proteínas siguen las recomendaciones oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Gama variada y eficaz en la pérdida de peso

- Compromiso de control de alérgenos (descarga desde la web)
- Formatos variados
- Incluye una amplia gama de Snacks Saludables Gluten Free

Mínima concentración de glúcidos y lípidos

Para lograr una pérdida de peso metódica eliminando el exceso de grasa acumulada en el organismo.

Normas de fabricación y seguridad alimentaria

- Aporte de fibras altamente toleradas que mejoran nuestra calidad de vida.
- Prioridad a los ingredientes naturales, como la stevia, y ausencia de colorantes controvertidos, OMG (organismos modificados genéticamente), metales pesados y otros contaminantes.
- Método de fabricación que respeta la calidad y la disponibilidad de las proteínas y sus aminoácidos.
- Seguridad de los productos mediante análisis microbiológicos y físico-químicos.



SNACK
SALUDABLE
protéifine®



¡Enhorabuena!

Has superado tu primera semana a dieta y has aprendido muchísimo sobre tu cuerpo y tu salud.

Lo más difícil ya ha pasado y a partir de ahora, con la ayuda de tu voluntad y tu médico, cada semana tendrás un nuevo motivo de satisfacción y orgullo.

El Equipo Ysonut

Cómo hacer tu pedido

- Directamente en nuestras TIENDAS YSONUT
Consulta las direcciones en nuestra web:
www.ysonut.es/contacto
- Llamando al teléfono gratuito **900 100 200**
de lunes a viernes de 10h a 19h
(desde el extranjero: 0034 93 198 60 45)
- Por e-mail: **sacconsumidor@ysonut.com**
- A través de nuestra TIENDA ONLINE:
www.tienda.ysonut.es

Síguenos en...  [proteifine_oficial_es](https://www.instagram.com/proteifine_oficial_es)

 **YSONUT**

Laboratorios Ysonut.
C/Maldonado, 50 - 28006 Madrid, España
YSONUT S.L. - NIF: B61741112
RGSEAA: 26.09826/GE
Nº de IVA intracomunitario: ESB61741112