

Programma alimentare ProLon®

Il tuo box ProLon® contiene 5 piccole confezioni (DAY 1, DAY 2, DAY 3, DAY 4, DAY 5), una per ogni giorno della settimana. È fondamentale consumare tutto ciò che è previsto nella confezione DAY. È possibile cambiare l'ordine di assunzione dei componenti del DAY, senza spostare i pasti da un DAY all'altro.

Zuppe

Leggere le istruzioni in etichetta. Il Minestrone di Verdure e il Minestrone con Quinoa devono essere consumati previa cottura. Non cuocere a microonde.

Integratore NR-3

Integratore NR-3 Assumere una capsula dopo pranzo e una dopo cena.

L-DRINK



Versare nella bottiglia da 950ml
IL TUO PESO
SCARTO

Non bere direttamente dalla boccetta di plastica! La bevanda L-Drink è prevista nei DAY 2, DAY 3, DAY 4, DAY 5. Il DAY 1 non contiene L-Drink.

La quantità di L-Drink da consumare dipende dal peso corporeo. Utilizzando l'etichetta graduata, versare il contenuto della bottiglietta in vetro all'interno della borraccia ProLon® fino a quando il livello del contenuto nella bottiglietta in vetro non corrisponde al tuo peso corporeo.

Gettare il liquido avanzato in bottiglietta. Diluire con acqua semplice fino al limite della borraccia ProLon®. Consumare la bevanda così ottenuta nel corso della giornata.

TÈ MENTA E LIMONE, TISANA IBISCO

Leggere le istruzioni in etichetta. È possibile utilizzare i tè ProLon® per aromatizzare la bevanda L-Drink

PORTA LA DIET CARD ALL'INTERNO DEL DAY PROLON® CHE STAI CONSUMANDO.

TIPS SU ABBINAMENTI DEI PASTI PROLON®

- ZUPPA AL POMODORO CON "CROSTINI" DI CRACKERS AL CAVOLO.
- ZUPPE AI FUNGHI E DI VERDURE CON DADOLATA DI OLIVE VERDI
- TÈ ALLA MENTA E AL LIMONE CON MUESLI DI BARRETTA ALLE NOCI

Visita il sito www.prolon.ch



Programma alimentare ProLon®

	Day 1**	Day 2	Day 3
COLAZIONE	Tè Limone e Menta Verde	Tè Limone e Menta Verde	Tè Limone e Menta Verde
	Barretta alle Noci	Barretta alle Noci	Barretta alle Noci
	Olio di Alga		
PRANZO	Zuppa al Pomodoro	Tè all'Ibisco	Tè all'Ibisco
	Olive Salate	Zuppa ai Funghi	Zuppa al Pomodoro
	Crackers al Cavolo Riccio	Olive Salate	Crackers al Cavolo Riccio
	1 Capsula NR-3	1 Capsula NR-3	1 Capsula NR-3
SPUNTINO	Tè Menta Verde	Tè Menta Verde	Tè Menta Verde
	Barretta alle Noci	Olive all'Aglio	
CENA	Minestrone di Verdure	Tè all'Ibisco	Tè all'Ibisco
	Barretta al Cioccolato	Minestrone con Quinoa	Minestrone di Verdure
	1 Capsula NR-3	Barretta al Cioccolato	1 Capsula NR-3
		1 Capsula NR-3	
	L-Drink	L-Drink	
	Day 4	Day 5	Day 6
COLAZIONE	Tè Limone e Menta Verde	Tè Limone e Menta Verde	Iniziare con cibi soffici: zuppe/vellutate, estratti/frullati di verdure e frutta. Pasti leggeri: riso, pasta corta e piccole porzioni di legumi interi o frullati, pesce leggero. Riprendere un'alimenta- zione sana dal giorno 7. Per maggiori dettagli consulta le istruzioni complete. Chiedi aiuto al tuo Medico/Nutrizionista di fiducia.
	Barretta alle Noci	Barretta alle Noci	
		Olio di Alga	
PRANZO	Tè all'Ibisco	Tè all'Ibisco	
	Zuppa alle Verdure	Zuppa al Pomodoro	
	Olive Salate	Crackers al Cavolo Riccio	
	1 Capsula NR-3	1 Capsula NR-3	
SPUNTINO	Tè Menta Verde	Tè Menta Verde	
	Olive all'Aglio		
CENA	Tè all'Ibisco	Tè all'Ibisco	
	Minestrone con Quinoa	Minestrone di Verdure	
	Barretta al Cioccolato	1 Capsula NR-3	
	1 Capsula NR-3		
	L-Drink	L-Drink	

* Ogni giorno assumere 1 capsula di integratore NR-3 dopo pranzo e 1 dopo cena

** Bevanda L-DRINK non presente nel Day 1

Si prega di prendere questa tabella come riferimento per il consumo degli alimenti previsti in dieta.