

ProLon®-Ernährungsprogramm

Ihr ProLon®-Set enthält fünf kleinere Schachteln – eine für jeden ProLon®-Tag. Dabei ist es wichtig, dass Sie an jedem Tag sämtliche vorgesehenen Lebensmittel und Getränke zu sich nehmen. Sie können die Speisenfolge innerhalb desselben Tags ändern, jedoch dürfen die **Gerichte der einzelnen Tage nicht untereinander ausgetauscht werden.**

Suppen

Lesen Sie die Anweisungen auf dem Etikett. Der Gemüse Eintopf und der Gemüse-eintopf mit Quinoa müssen vor dem Verzehr gekocht werden. **Nicht in der Mikrowelle zubereiten.**

Nahrungs- ergänzungsmittel NR-3

Nehmen Sie zwei Kapseln pro Tag während der Hauptmahlzeiten ein.

L-DRINK



In die
Flasche
zu 950
ml
←
schütten
IHR
GEWICHT
←
REST

Nicht direkt aus der Glasflasche trinken! Der L-Drink ist am 2., 3., 4. und 5. Tag vorgesehen. Die Schachtel für den 1. Tag enthält keinen L-Drink. Die Menge des L-Drinks hängt vom Gewicht ab.

Schütten Sie den Inhalt der Glasflasche mit Hilfe der Messskala in die ProLon®-Trinkflasche, bis der in der Glasflasche verbleibende Inhalt dem eigenen Gewicht auf der Messskala entspricht.

Die restliche Flüssigkeit in der Glasflasche wegschütten. Die ProLon®-Trinkflasche bis zum Rand mit Wasser füllen und schütteln. Den Energydrink im Laufe des Tages trinken. Nicht den ganzen Drink auf einmal trinken.

PFEFFERMINZTEE, ZITRONENTEE, HIBISKUSTEE

Lesen Sie die Anweisungen auf dem Etikett. Die ProLon®-Tees können zum Aromatisieren des L-Drinks verwendet werden.

BEWAHREN SIE DIESE DIÄTKARTE IN DER SCHACHTEL DES JEWEILIGEN PROLON® -TAGS AUF.

**SO KÖNNEN SIE DIE EINZELNEN
PROLON®-GERICHTE MITEINANDER
KOMBINIEREN**

- TOMATENSUPPE MIT "CROSTINI" VON KRÄCKER MIT GRÜNKOHL
- PILZ- ODER GEMÜSESUPPE MIT GEWÜRFELTEN GRÜNEN OLIVEN
- PFEFFERMINZ- UND ZITRONENTEE MIT NUSSRIEGEL-MÜSLI

**Besuchen Sie unsere
Webseite www.prolon.ch**



ProLon® - Ernährungsprogramm

	Tag 1**	Tag 2	Tag 3
FRÜHSTÜCK	Spearmint-Zitronentee	Spearmint-Zitronentee	Spearmint-Zitronentee
	Nussriegel	Nussriegel	Nussriegel
	Algenöl		
MITTAGESSEN	Tomatensuppe	Hibiskustee	Hibiskustee
	Grüne Oliven mit Salz	Pilzsuppe	Tomatensuppe
	Kracker mit Grünkohl	Grüne Oliven mit Salz	Kracker mit Grünkohl
	1 NR-3-Kapsel	1 NR-3-Kapsel	1 NR-3-Kapsel
SNACK	Pfefferminztee	Pfefferminztee	Pfefferminztee
	Nussriegel	Grüne Oliven mit Knoblauch	
ABENDESSEN	Gemüseintopf	Hibiskustee	Hibiskustee
	Schokoladenriegel	Gemüseintopf mit Quinoa	Gemüseintopf
	1 NR-3-Kapsel	Schokoladenriegel	1 NR-3-Kapsel
		1 NR-3-Kapsel	
	L-Drink	L-Drink	
	Tag 4	Tag 5	Tag 6
FRÜHSTÜCK	Spearmint-Zitronentee	Spearmint-Zitronentee	<p>Mit weichen Speisen beginnen: Suppen/Cremesuppen, Obst- und Gemüsesäfte/Shakes.</p> <p>Leichte Gerichte: Reis, kurze Nudeln und kleine Portionen Hülsenfrüchte (ganz oder püriert), leichter Fisch.</p> <p>Machen Sie ab dem 7. Tag mit einer gesunden Ernährung weiter.</p> <p>Für weitere Details lesen Sie aufmerksam die Gebrauchsanweisungen durch oder fragen Sie den Arzt oder Ernährungsberater Ihres Vertrauens.</p>
	Nussriegel	Nussriegel	
		Algenöl	
MITTAGESSEN	Hibiskustee	Hibiskustee	
	Gemüsesuppe	Tomatensuppe	
	Grüne Oliven mit Salz	Kracker mit Grünkohl	
SNACK	1 NR-3-Kapsel	1 NR-3-Kapsel	
	Pfefferminztee	Pfefferminztee	
ABENDESSEN	Grüne Oliven mit Knoblauch		
	Hibiskustee	Hibiskustee	
	Gemüseintopf mit Quinoa	Gemüseintopf	
	Schokoladenriegel	1 NR-3-Kapsel	
	1 NR-3-Kapsel		
	L-Drink	L-Drink	

** Nehmen Sie jeden Tag zwei NR-3-Nahrungsergänzungsmittel-Kapseln ein, wenn möglich nach den Hauptmahlzeiten.

** Am 1. Tag ist kein L-DRINK vorgesehen.

Verwenden Sie diese Tabelle als Referenz für den Verzehr der während der Diät vorgesehenen Lebensmittel.

Programme Alimentaire de ProLon®

Votre kit ProLon® contient 5 petites boîtes, une pour chaque jour du programme alimentaire ProLon®. Il est primordial de consommer tout ce qui est fourni pour la journée. Vous pouvez changer l'ordre de consommation des aliments fournis pour chaque jour **mais n'échangez pas l'ordre des repas d'un jour à un autre.**

Soupes

Lisez les instructions sur l'étiquette. La soupe de Minestrone et la soupe de Minestrone-Quinoa sont des préparations à faire cuire sur une plaque de cuisson, elles. **NE PEUVENT PAS ALLER AU MICRO-ONDES.**

Complément NR-3

Prenez 2 capsules par jour, pendant les repas.

L-DRINK

Ne buvez pas directement du flacon en verre ! L-drink est une boisson conçue pour les jours 2, 3,4 et 5, le 1er jour n'inclut pas L-Drink.

La quantité à consommer de L-Drink dépend de votre poids. Versez le contenu du flacon en verre dans la bouteille de ProLon jusqu' 'à ce que la quantité restante dans le flacon en verre corresponde à votre poids corporel, tel qu'il est indiqué sur la graduation. Diluez le liquide en remplissant la bouteille de ProLon avec de l'eau fraîche. Buvez cette préparation tout au long de la journée – ne buvez pas tout d'un coup. **Veillez jeter la solution concentrée qui reste dans le flacon en verre.**



THÉ À LA MENTHE AU CITRON THÉ D'HIBISCUS

Lisez les instructions sur l'étiquette. Vous pouvez utiliser les thés de ProLon® pour aromatiser le L-Drink.

PLACEZ « LA FICHE D'INSTRUCTION » DU REGIME DANS LA BOITE JOURNALIERE PROLON® QUE VOUS ETES EN TRAIN DE CONSOMMER.

CONSEILS POUR ASSOCIER LES REPAS DE PROLON®

- SOUPE DE TOMATES AVEC DES 'CROUTONS' DE CRACKERS AU CHOU KALE.
- SOUPE DE CHAMPIGNONS ET LEGUMES AVEC DES DÉS D'OLIVES VERTES.
- THÉS AU CITRON ET A LA MENTHE ET DU "MUESLI" A BASE DE NOIX.

Visitez www.prolon.ch



Le Programme Alimentaire ProLon®

	Jour 1**	Jour 2	Jour 3
PETIT DEJEUNER	Thé citron et menthe L-Bar (à base de noix)	Thé citron et menthe L-Bar (à base de noix)	Thé citron et menthe L-Bar (à base de noix)
	Huile d'algues		
DEJEUNER	Soupe de tomates Olives au sel de mer Crackers al Cavolo Riccio 1 Capsule de NR-3	Thé d'hibiscus Soupe aux champignons Olives au sel de mer 1 Capsule de NR-3	Thé d'hibiscus Soupe de tomates Crackers al Cavolo Riccio 1 Capsule de NR-3
SNACK	Thé à la menthe L-Bar (à base de noix)	Thé à la menthe Olives à l'ail	Thé à la menthe
DINER	Soupe Minestrone L-Bar (riz soufflé au chocolat) 1 Capsule de NR-3	Thé d'hibiscus Soupe Minestrone-quinua L-Bar (riz soufflé au chocolat) 1 Capsule de NR-3	Thé d'hibiscus Soupe Minestrone 1 Capsule de NR-3
		L-Drink	L-Drink
	Jour 4	Jour 5	Jour 6
PETIT DEJEUNER	Thé citron et menthe L-Bar (à base de noix)	Thé citron et menthe L-Bar (à base de noix)	Commencez par les aliments mous : soupes/potages, jus/smoothies de légumes et de fruits. Repas légers : riz, des petites pâtes et de petites portions de légumineuses entières ou mixées, du poisson blanc. Reprenez les habitudes alimentaires saines à partir du 7ème jour. Pour plus d'informations, lisez toutes les instructions. Demandez l'avis de votre médecin/nutritionniste.
	Huile d'algues	Huile d'algues	
DEJEUNER	Thé d'hibiscus Zuppa alle Verdure Olives au sel de mer 1 Capsule de NR-3	Thé d'hibiscus Soupe de tomates Crackers al Cavolo Riccio 1 Capsule de NR-3	
SNACK	Thé à la menthe Olives à l'ail	Thé à la menthe	
DINER	Thé d'hibiscus Soupe Minestrone-quinua L-Bar (riz soufflé au chocolat) 1 Capsule de NR-3	Thé d'hibiscus Soupe Minestrone 1 Capsule de NR-3	
	L-Drink	L-Drink	

* prenez 2 capsules de compléments NR-3 chaque jour, de préférence après les repas

** La boisson L-DRINK n'est pas incluse le jour 1

Veuillez considérer ce tableau comme une référence pour consommer les repas prévus par le régime

Programma alimentare ProLon®

I 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



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'alimentazione 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	
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.

ProLon® Meal Programme

Your ProLon® box contains 5 small packages, one for every DAY of the ProLon® Meal Programme. It is essential that you eat everything that is provided during the DAY. You can change the order in which you eat the components for each DAY, **without switching meals from one DAY to another.**

Soups

Read the instructions on the label. The Minestrone Blend soup and Minestrone-Quinoa Blend are stove top preparations and are **NOT MICROWAVEABLE.**

Integrator NR-3

Take 2 capsules a day, during your main meals.

L-DRINK

DO NOT DRINK DIRECTLY FROM THE GLASS BOTTLE! L-Drink is intended for DAYS 2, 3, 4 AND 5. DAY 1 does not include L-Drink.

The amount of L-Drink to be used depends on your body weight. Pour the contents of the glass bottle into the ProLon drinking bottle until the amount left in the glass bottle corresponds to your body weight, as indicated on the graduated label.



Dilute the liquid by filling your ProLon drinking bottle to the top with plain water. Drink your mixed solution throughout the course of the day – do not drink it at all once. **Discard the remaining concentrate left in the glass bottle.**

SPEARMINT LEMON TEA, HIBISCUS TEA

Read the instructions on the label. You can use ProLon® teas to flavour the L-Drink.

PLACE THE DIET CARD IN THE PROLON® DAY THAT YOU ARE EATING.

TIPS ON COMBINING PROLON® MEALS

- TOMATO SOUP WITH "CROUTONS" OF KALE CRACKERS.
- MUSHROOM AND VEGETABLE SOUP WITH DICED GREEN OLIVES.
- LEMON AND SPEARMINT TEAS WITH "MUESLI" OF L-BAR NUT BASED.

Visit www.prolon.ch



The Meal Programme ProLon®

	Day 1**	Day 2	Day 3
BREAKFAST	Lemon and Spearmint Tea	Lemon and Spearmint Tea	Lemon and Spearmint Tea
	L-Bar (Nut-Based)	L-Bar (Nut-Based)	L-Bar (Nut-Based)
	Algal Oil		
LUNCH	Tomato Soup	Hibiscus Tea	Hibiscus Tea
	Olives with Sea Salt	Mushroom Soup	Tomato Soup
	Kale Crackers	Olives with Sea Salt	Kale Crackers
	1 NR-3 Capsule	1 NR-3 Capsule	1 NR-3 Capsule
SNACK	Spearmint Tea	Spearmint Tea	Spearmint Tea
	L-Bar (Nut-Based)	Olives with Garlic	
DINNER	Minestrone Blend	Hibiscus Tea	Hibiscus Tea
	L-Bar (Choco Crisp)	Minestrone-quinoa	Minestrone Blend
	1 NR-3 Capsule	L-Bar (Choco Crisp)	1 NR-3 Capsule
		1 NR-3 Capsule	
	L-Drink	L-Drink	
	Day 4	Day 5	Day 6
BREAKFAST	Lemon and Spearmint Tea	Lemon and Spearmint Tea	Begin with soft foods: soups/puréed soups, vegetable and fruit extracts/smoothies. Light meals: rice, short pasta formats and small portions of whole or liquidised pulses, light fish. Return to normal healthy eating from day 7. For further details, read the full instructions. Ask your doctor/nutritionist for diet suggestions.
	L-Bar (Nut-Based)	L-Bar (Nut-Based)	
	Algal Oil	Algal Oil	
LUNCH	Hibiscus Tea	Hibiscus Tea	
	Zuppa alle Verdure	Tomato Soup	
	Olives with Sea Salt	Kale Crackers	
	1 NR-3 Capsule	1 NR-3 Capsule	
SNACK	Spearmint Tea	Spearmint Tea	
	Olives with Garlic		
DINNER	Hibiscus Tea	Hibiscus Tea	
	Minestrone-quinoa	Minestrone Blend	
	L-Bar (Choco Crisp)	1 NR-3 Capsule	
	1 NR-3 Capsule		
	L-Drink	L-Drink	

* Take 2 integrator NR-3 capsules each day, preferably after the main meals

** L-DRINK not included in Day 1

Please consider this table as a reference for eating the meals envisaged in the diet.