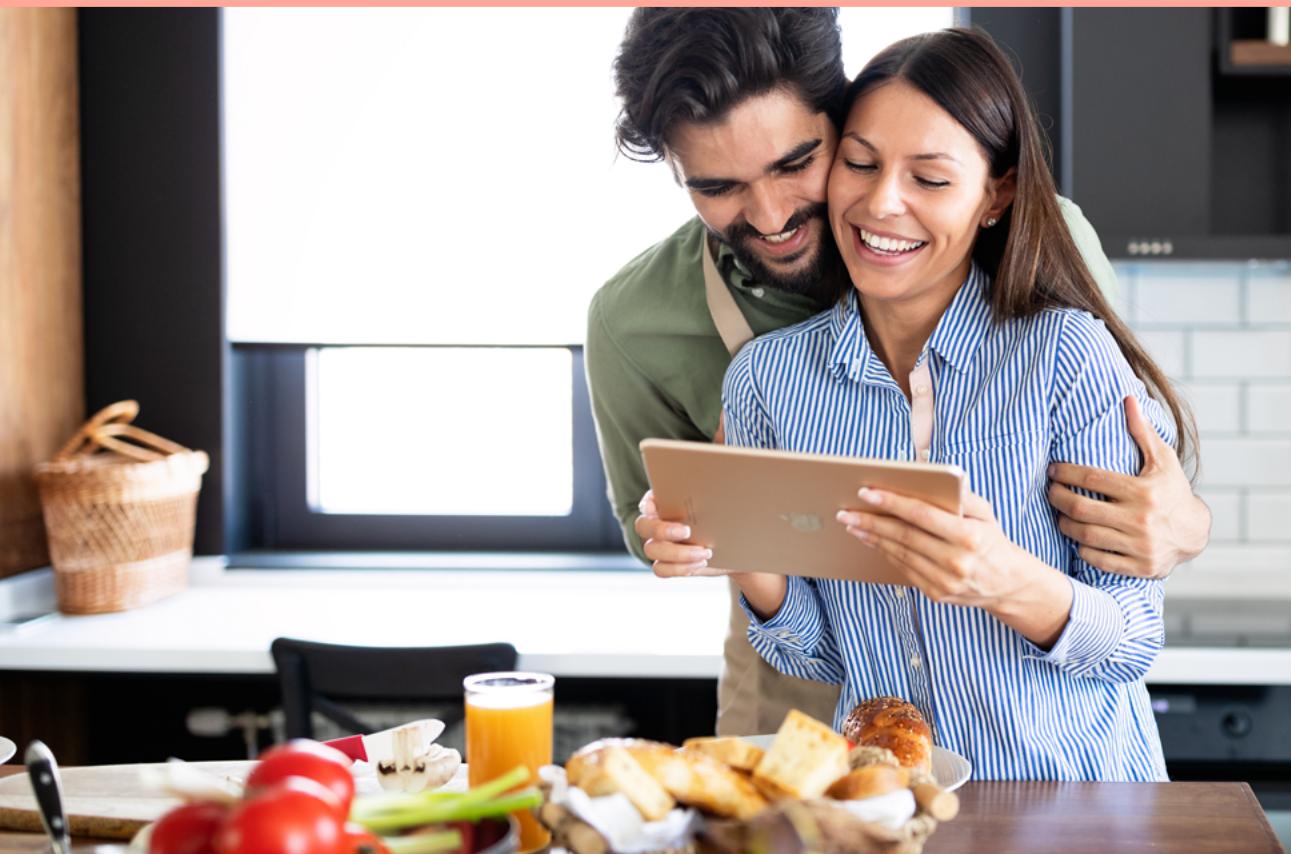


# Manual del paciente

## Guía nutricional

protéifine®



Antes de empezar queremos darte la bienvenida a la comunidad Protéifine. 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. Tomate un tiempo y leé este material atentamente.

Recordá que, si tu profesional de la salud te propuso 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.

Recibí todo nuestro apoyo.

El Equipo Ysonut

Estamos para ayudarte

Tel: 0800 122 9766 (gratuito)

WhatsApp: +54 9 11 5027 9963

[www.ysonut.com.ar](http://www.ysonut.com.ar)

# 1

Leé atentamente todos los documentos que tu profesional de la salud 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.

Recordá 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, pensá en cuántas comidas diarias vas a hacer y si las preferís dulces o saladas.



# 3

Una vez que tu profesional de la salud te entregue la autorización, podés **realizar tu pedido** en:

 **TIENDA ONLINE:**  
[www.tienda.ysonut.com.ar](http://www.tienda.ysonut.com.ar)

 **Whatsapp**  
+54 9 11 5027 9963

 **Teléfono Gratuito**  
0800 122 9766

 **Mail:**  
[pedidos-ar@ysonut.com](mailto:pedidos-ar@ysonut.com)



# 4

Equipá tu despensa con los productos complementarios que vas a necesitar: verduras, aderezos, bebidas, etc.

**¡Ya estás a punto de empezar tu experiencia 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).

## Verduras de libre consumo



Champiñón



Berro



Apio



Zapallito



Pepino



Nabo



Chuchoa

## Hojas verdes

Acelga, Achicoria, Espinacas, Lechuga (cualquier variedad), Radicchio, Endibia.



## Verduras con moderación | 200 g al día



Espárragos



Cardo



Berenjena



Brócoli



Rabánito



Zucchini



Cebolla blanca



Morrón Rojo



Morrón Verde



de tomate



Palmito



Escarola



Brotes de soja



Hinojo



Coliflor



## 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 profesional de la salud 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. Podés 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. Bebé mucha agua y consultá con tu profesional de la salud por si necesitás algún analgésico puntual.

## Inovance®

## Suplementación Nutricional

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





¿El programa  
Protéifine está  
hecho para mí?

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

Tel: 0800 122 9766  
+54 9 11 5027 9963



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

¡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 saltás la dieta con mucha frecuencia, significa que tenés dificultad para seguir el programa. Consultalo con tu profesional de la salud, 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 controla 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 podés sustituir puntualmente 1 producto Protéifine® (¡no más de 2 días seguidos!) por alguno de los siguientes alimentos:

- 10 langostinos o 300 g de camarones
- 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 validado 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 SENTÍS HOY?

Es tu primer día de dieta. ¿Te sentís tan animado como confuso? Es completamente normal. ¡Tienes un montón de conceptos nuevos, informaciones, instrucciones...! pero estamos aquí para acompañarte. Si te quedaron dudas, preguntá a tu profesional de la salud, apoyate en el servicio de atención al cliente 0800 122 9766 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	Escarola	250 g	Coliflor	550 g
Zucchini	600 g	Brotes de Soja	100 g	Acelgas	300 g
Champignones	700 g	Morrón 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, podrás notar cansancio, mal humor, calambres y debilidad.



# Propuesta de MENÚ: DÍA 1

### 1. DESAYUNO

Bebida Cacao



### 2. MEDIA MAÑANA

Crep de naranja



### 3. ALMUERZO

Tomates rellenos

#### INGREDIENTES:

- 1 sobre de Tortilla Finas Hierbas Protéifine® y reservar.
- 1 tomate grande (150 g)
- 1 morrón verde
- Crackers Queso y Cebolla 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. Cortar el morrón y rehogarlo 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 y remover continuamente con una cuchara de madera hasta que quede cocido el revuelto.

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

### 4. MERIENDA

Pancake



### 5. CENA

Tallarines de zucchini con crema de verduras



#### INGREDIENTES:

- 2 zucchinis medianos
- Morrón rojo
- 1 sobre de Crema de Verduras Protéifine®

#### ELABORACIÓN:

1. Cortar los zucchinis en tiras como tallarines.
2. Picar el morrón y saltearlo junto al zucchini con aceite de oliva.
3. Preparar la crema de verduras y agregar a las verduras.

# 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 SENTÍS 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, anotalas y plantealas a tu profesional de la salud.



### 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, podés prepararte una salsa vinagreta con:

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra,
- 1 de vinagre de vino blanco,
- 1 de jugo de limón y una pizca de mostaza de Dijón «original». También podés añadirle cualquier especia o hierba aromática deshidratada y salsa de soja tamari. Para «alargar» este preparado, añadile agua y ponelo en una botella con spray atomizador. Te resultará mucho más fácil aliñar.



### ¿POR QUÉ INCLUIR OMEGAS EN UNA DIETA DE APORTE PROTÉICO?

Los ácidos grasos Omega 3 EPA, DHA y ALA presentes en Nutriomega Plus ayudan a equilibrar la respuesta inflamatoria, favorecen la salud intestinal y contribuyen a la función cerebral y muscular. En planes con aporte proteico, este equilibrio lipídico es clave para optimizar la absorción de nutrientes, apoyar la composición corporal y mejorar la recuperación metabólica.

# Propuesta de MENÚ: DÍA 2

### 1. DESAYUNO Bebida Cappuccino



### 2. MEDIA MAÑANA Barrita Toffe DYNOVANCE



### 3. COMIDA Arepas protéicas



#### INGREDIENTES:

- Agua con gas
- Zucchini
- Champiñón
- Cebolla de Verdeo
- 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.
5. El rábano cortarlo chiquito y tirar por encima de las verduras salteadas para un crunch final.
6. Cortar las arepas colocar salsa y verduras dentro.

### 4. MERIENDA Donuts



#### INGREDIENTES:

- Canela
- Chocolate amargo 85%
- 1 sobre de Pancake Protéifine®

#### ELABORACIÓN:

1. Preparar el Pancake Protéifine® según indicaciones con un poco de canela.
2. Vertí el preparado en un recipiente especial para donuts antiadherente.
3. Horneá durante 8 minutos, hasta que queden doradas.
4. Decorar con chocolate amargo al 85%.

### 5. CENA Canelones de Verdura



#### INGREDIENTES:

- 100 g calabacín
- 50 pimiento verde
- 50 g de berenjena
- 10 g de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 sobre tortilla bacon queso Proteifine®

#### ELABORACIÓN:

1. Pelar y lavar verduras.
2. Cortarlas en daditos pequeños.
3. Sofreír las verduras hasta que queden blanditas.
4. Reconstituir las tortillas de bacon queso (cada sobre hacer 4 tortillas)

# DÍA 3

LA EXPLICACIÓN MÉDICA...

Si estás 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 MAGNESIO DURANTE UNA DIETA?

Si padeces estreñimiento es recomendable tomar Magnesio, que además es beneficioso en situaciones de estrés ayudando a controlar el cansancio físico y psíquico, nerviosismo, trastornos del sueño y problemas cardiovasculares. Un elemento indispensable para la producción de energía y necesario para el equilibrio nervioso.

# Propuesta de MENÚ: DÍA 3

## 1. DESAYUNO

Bebida naranja



## 2. MEDIA MAÑANA

Crep de Chocolate



## 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 pimiento 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 pimiento 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 láminas finas.

## 4. MERIENDA

2 tostadas con pavo



## 5. CENA

Canelones de Verdura



### INGREDIENTES:

- |                 |                                  |
|-----------------|----------------------------------|
| • Agua con gas  | • 150g Calabaza                  |
| • Ajo en polvo  | • 150g Col                       |
| • Cebollino     | • Sal y Pimienta                 |
| • Media cebolla | • 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

# 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 Proteico.



### ¿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 pochoclos o geseosas, pero sí podremos llevarnos una bolsita de crackers y tomar 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

Bebida capuccino  
DYNOVANCE

### 2. MEDIA MAÑANA

Galletitas de limón



### 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

Alfajorcitos de frutos rojos



#### INGREDIENTES:

- frutos rojos
- chia
- jugo limón
- canela
- 1 paquete de Galletas de Naranja Protéifine®

#### ELABORACIÓN:

1. Para la mermelada: poner en sarten los frutos rojos con un chorrito de limón, agua y canela. Luego dejar enfriar uniendolo con las semillas de chia.
2. Armar alfajorcitos con la mermelada dentro.

### 5. CENA

Tacos de bacon y verduras



#### INGREDIENTES:

- 100 gramos calabacín
- 50 gramos de tomate cherry
- Especias en polvo (cebolla, ajo)
- AOVE 1 cucharada para rehogar/sofreír

• 1 sobre tortilla  
Bacon - Queso  
Protéifine®

#### ELABORACIÓN:

1. Pelar y lavar verduras.
2. Cortarlas en daditos pequeños.
3. Sofréír las verduras hasta que queden blanditas.
4. Reconstituir las tortillas de bq queso (cada sobre hacer 4 tortillas).
5. Rellenamos las tortillas y degustar.

# 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 Galletitas naranja



## 2. MEDIA MAÑANA Bebida Cacao



## 5. COMIDA Pizza de verduras

### INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aove
- 2 tazas de agua
- 1 verduras permitidas
- 1 Galletitas de queso y cebolla Protéifine®
- 1 coliflor
- tomate



### ELABORACIÓN:

1. Cortamos la coliflor en arbolitos y trituramos hasta que quede una textura parecida al arroz.
2. Llenamos una olla grande con 2 tazas de agua y esperamos que hierva. Se añade el arroz de coliflor crudo y cocinamos durante aprox. 4-5 minutos. Se escurre y colocamos la coliflor en un paño de cocina fino y limpio, y dejamos que se enfríe un poco. Envuelve con el paño, tuerce con tus manos y escurre el exceso de humedad. Repite este paso hasta que no salsa nada de agua.
3. Trituramos una bolsa de galletitas de queso proteifine. Podemos reservar un poco para el final.
4. En un bol mezclamos la coliflor, las galletas trituradas y un poco de aceite. Y en una bandeja con papel de horno le damos forma de masa de pizza. Y horneamos a 200°C unos 20 minutos o hasta que empezamos a ver que esta dorada por arriba.
5. Sacamos del horno y ponemos tomate y las verduras permitidas sin límite que hayamos elegido (por ejemplo, calabacín, champiñones y pimiento verde). Horneamos hasta que veamos que las verduras están hechas, se puede espolvorear con un poco de las galletitas de queso proteifine que habíamos reservado.

## 4. MERIENDA Barrita Cacao SÉROVANCE



## 5. CENA Tortilla mediterránea con verduras



# DÍA 6

LA EXPLICACIÓN MÉDICA...

Al realizar cualquier dieta pueden aparecer algunas irregularidades en el ciclo menstrual, ya que el tejido graso se regula 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 sobre todo azúcares, bebidas alcohólicas, salsas, pan,...

No acudas a una comida o cena sin haber comido un producto anteriormente. Come despacio. Lléñate 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 CROMO DURANTE UNA DIETA?

Favorece el metabolismo de la glucosa y el funcionamiento de la insulina.

Facilita la pérdida de peso, ayuda a controlar los antojos por alimentos azucarados y favorece el metabolismo de la glucosa.

# Propuesta de MENÚ: DÍA 6

## 1. DESAYUNO

Crep de naranja



## 2. MEDIA MAÑANA

Mikshake frutilla



## 3. COMIDA

Crema de ave con tostones y champignones

### INGREDIENTES:

- 1 sobre de Crema de Ave Protéifine®
- 100gr de champiñones
- 50 gr de pimiento 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 grisines Protéifine®

### ELABORACIÓN:

1. Lavar champiñones y pimiento verde.
2. Trocearlos.

3. Calentar una cacerola el aceite.

4. Saltear los champiñones y pimiento 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 pimiento a la crema. Calentar y licuar.

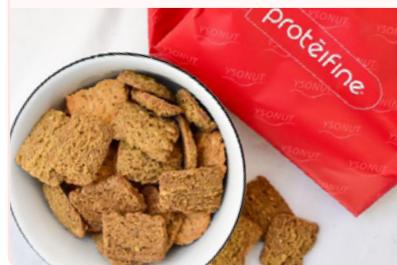
8. Sazonar con sal, pimienta de cayena y el jugo de limón.

9. Añadir los 2 grisines troceados.



## 4. MERIENDA

Crackers de Bacon Queso



## 5. CENA

Crep de bacon queso con ensalada verde



# 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: ¡Felicitaciones!



### 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..



### ¿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 complusiones por dulces y chocolate y en los días previos a la menstruación.

# Propuesta de MENÚ: DÍA 7

### 1. DESAYUNO Capuccino



### 2. MEDIA MAÑANA Barrita DYNOVANCE



### 3. COMIDA Mini pizza de espinaca

#### INGREDIENTES:

- Espinacas
- Champiñones
- Coliflor
- Sal, pimienta y orégano
- 1 sobre de pancake Protéifine®

#### ELABORACIÓN:

1. Reconstruir el pancake con 90ml de agua, sal, pimienta y orégano.
2. Cocinar las espinacas al vapor y triturarlas hasta conseguir una pasta.
3. Cortar los champiñones en cubitos y unos arbolitos de coliflor y saltear en una sartén.
4. Hacer los pancakes vuelta y vuelta hasta que se doren.

5. Colocar la crema de espinacas, champiñones y coliflor encima del pancake y dorar por encima.



### 4. MERIENDA Tostaditas 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 Tostadas 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 de las tostadas Protéifine las rodajas de calabacín después las rodajas de tomate y encima las tiras de pimiento.

### 5. CENA Berengenas 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.





**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.

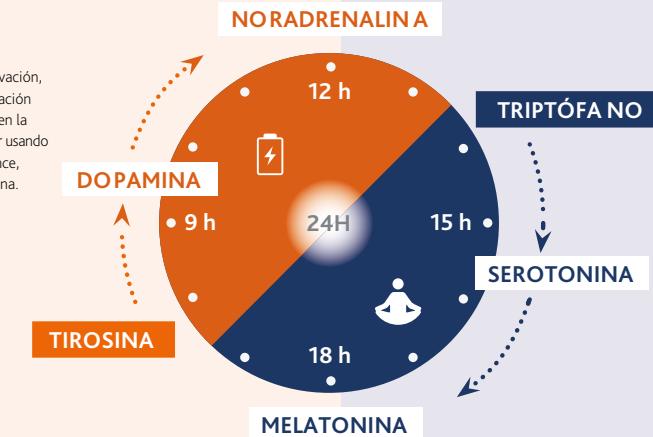


**protēifine®**

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 Sérovation enriquecido con triptófano.

### Dynovance® - Sérovation® ¡cuida tus niveles de neuromediadores!

Dynovance® - Sérovation® 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.

## 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.

## 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

**SNACK SALUDABLE**  
**protéifine**

### 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.

# ¡Felicitaciones!

Superaste la primera semana y aprendiste mucho sobre tu cuerpo y bienestar.

Lo más difícil ya pasó, a partir de ahora con voluntad y la ayuda de tu médico seguirás tu camino hacia una vida saludable.

Cuenta con nosotros para cualquier duda!

El Equipo Ysonut



## Cómo hacer tu pedido

- Directamente en nuestras TIENDAS YSONUT  
Ciudad de la Paz 1210 Capital Federal  
(codigo postal 1426) - Belgrano
- Llamando al teléfono gratuito **0800 122 9766**  
o al WhatsApp: **+54 9 11 5027 9963**  
de lunes a viernes de 09h a 19h
- Por e-mail: **pedidos-ar@ysonut.com**
- A través de nuestra TIENDA ONLINE:  
**www.tienda.ysonut.ar**

Síguenos en...  Ysonut Argentina

