

Programma alimentare ProLon®

Il tuo box ProLon® contiene 5 piccole confezioni, una per ogni DAY di ProLon®. È fondamentale consumare tutto ciò che è previsto nel 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

Assumere 2 capsule al giorno, durante i pasti principali.

L-DRINK

Non bere direttamente dalla bottiglietta in vetro! La bevanda L-Drink è prevista nei DAY 2, DAY 3, DAY 4, DAY 5. Il DAY1 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, evitando di berla tutta d'un sorso.



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
- L-DRINK FRUTTI ROSSI AROMATIZZATO ALL'IBISCO. CONSUMARE FREDDO
- L-DRINK ARANCIA AROMATIZZATO ALLA MENTA E LIMONE. CONSUMARE FREDDO

Visita il sito www.prolon.it

	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	Olive Salate	Crackers al Cavolo
	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	
	Minestrone di Verdure	Tè all'Ibisco	Tè all'Ibisco
CENA	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	Olio di Alga	
PRANZO	Tè all'Ibisco	Tè all'Ibisco	
	Zuppa alle Verdure	Zuppa al Pomodoro	
	Olive Salate	Crackers al Cavolo	
	1 Capsula NR-3	1 Capsula NR-3	
SPUNTINO	Tè Menta Verde	Tè Menta Verde	
	Olive all'Aglio		
	Tè all'Ibisco	Tè all'Ibisco	
CENA	Minestrone con Quinoa	Minestrone di Verdure	
	Barretta al Cioccolato	1 Capsula NR-3	
	1 Capsula NR-3		
	L-Drink	L-Drink	

* Ogni giorno assumere 2 capsule di integratore NR-3, preferibilmente dopo i pasti principali

** Bevanda L-DRINK non presente nel Giorno 1

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