

REGOLE IMPORTANTI

Per tutta la durata del programma alimentare, preparare al mattino un litro e mezzo di acqua naturale, possibilmente a basso residuo fisso (<100), diluendovi i **multi concentrati ETHICALFIT Dren + Depur (20 ml + 20 ml) oltre a 2 capsule di Slim Plus dopo colazione.** Bere il preparato ottenuto nel corso della giornata. Attenersi strettamente alla tabella degli alimenti consentiti nonché al programma alimentare riportato qui di seguito.

fase 2

ESEMPIO QUOTIDIANO

COLAZIONE

Una **pietanza proteica ETHICALFIT**
+ a scelta: caffè oppure tè verde o nero
(eventualmente dolcificare
con dolcificante)

SNACK METÀ MATTINA

Snack sfizioso ETHICALFIT
(2 biscotti)

PRANZO

UNA VOLTA OGNI 3 GIORNI

Una **pietanza proteica ETHICALFIT**
+ 60 gr a scelta tra:
pasta/riso/pane integrali al 100% +
abbondante contorno di verdure
cotte o crude concesse in questa fase

GLI ALTRI GIORNI

Una **pietanza proteica ETHICALFIT**
+
Alimenti fonte di proteine a scelta tra:
Carne/Pesce/Uova (*)
+
Abbondante contorno di verdure
cotte o crude concesse in questa fase (*)

SNACK METÀ POMERIGGIO

Snack sfizioso ETHICALFIT
(2 biscotti)

CENA

Alimenti fonte di proteine a scelta tra:
Carne/Pesce/Uova (*)
+
Abbondante contorno di verdure
cotte o crude concesse in questa fase (*)

fase 3

ESEMPIO QUOTIDIANO

COLAZIONE

Una **pietanza proteica ETHICALFIT**
+ a scelta: 150 ml di latte parzialmente
scremato/latte di soja/latte di avena
oppure
Caffè oppure tè verde o nero
+ 20 gr di pane 100% integrale
oppure
2 fette biscottate 100% integrali
+ un cucchiaino da tè raso di marmellata
senza zuccheri aggiunti

SNACK METÀ MATTINA

Snack sfizioso ETHICALFIT
(2 biscotti)

PRANZO

UNA VOLTA OGNI 3 GIORNI

Una **pietanza proteica ETHICALFIT**
+ 60 gr a scelta tra:
pasta/riso/pane integrali al 100%
+ abbondante contorno di verdure
cotte o crude concesse in questa fase (*)

GLI ALTRI GIORNI

Una **pietanza proteica ETHICALFIT**
+
Alimenti fonte di proteine a scelta tra:
Carne/Pesce/Uova (*)
+
Abbondante contorno di verdure
cotte o crude concesse in questa fase (*)

SNACK METÀ POMERIGGIO

Un frutto di medie dimensioni

CENA

Alimenti fonte di proteine a scelta tra:
Carne/Pesce/Uova (*)
+
50 gr a scelta tra: parmigiano reggiano/
primo sale/ricotta magra vaccina (variare)
+
Abbondante contorno di verdure
cotte o crude concesse in questa fase (*)

PRANZO E CENA POSSONO ESSERE INVERTITI

slimkit 2-3
stabilizzante

PROGRAMMA ALIMENTARE

(*) Consultare sul retro tabella degli alimenti consentiti.



ethicalFit

LEGGERE CON ATTENZIONE

Durante l'esecuzione del programma alimentare rispettate rigorosamente tutte le regole e la durata. Tutti gli alimenti non riportati nella tabella qui sotto, sono da considerarsi VIETATI.

Le cotture concesse sono: Al vapore/griglia o arrosto ma, in quest'ultimo caso, senza alcun tipo di grasso vegetale/animale in cottura. Concessi massimo 2 cucchiaini da minestra al giorno di olio extravergine di oliva, tassativamente a crudo. Vietati tutti gli altri tipi di grassi/condimenti animali come burro/margarina ecc.. Vietato l'aceto di vino. Concesso l'aceto di mele ma nella misura massima di un cucchiaino da tè per pasto. Concesso anche il limone ma sempre nella misura di poche gocce. Sono concesse tutte le spezie.

Non assumere durante il programma alimentare: Integratori, rimedi omeopatici, fiori di Bach. Se si devono

assumere farmaci controllare che non contengano zuccheri, altrimenti usare equivalenti senza zuccheri. In caso di alitosi si potranno usare la radice di liquirizia o foglie di menta da masticare.

Dolcificare con: Sucralosio, stevia, acesulfame o con qualsiasi altro dolcificante con apporto di carboidrati pari a zero.

Nel caso si presentasse stitichezza, utilizzare un lassativo privo di zuccheri e/o frutta.

Preparazione delle pietanze proteiche ETHICALFIT: Utilizzare lo shaker ed inserire prima l'acqua a temperatura ambiente/fredda e poi la pietanza desiderata. Chiudere lo shaker ed agitare per qualche secondo con vigore. Solo dopo la miscelazione il preparato potrà essere eventualmente riscaldato.

ORGANIZZA I TUOI PASTI CON QUESTI ALIMENTI	fase 2	fase 3
VERDURE (senza limiti quantitativi)		
Asparagi, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cavolfiore, cavolo bianco, cavolo verde, cetrioli, crauti, finocchi, funghi, germogli di soia, insalate (tutti i tipi di verdure a foglia), melanzane, porri, radicchio verde, peperoni verdi, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, tartufi, verza, zucchine	●	●
Verdure di colore rosso, giallo o arancione	●	●
Legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave, cornetti/fagiolini)	●	●
Patate	●	●
PASTA, PANE o RISO INTEGRALI (60 gr max 2v. la settimana)		
Riso o pasta (anche di kamut o farro) integrali	●	●
Minestrone (senza patate)	●	●
CARNE 80-120 gr meglio se privata del grasso		
Carne bianca: Pollo, tacchino, anatra, coniglio, gallina, faraona, agnello, vitello	●	●
Carne rossa: Cavallo, maiale magro, manzo	●	●
Affettati (50-60 grammi): Bresaola, prosciutto crudo, prosciutto cotto	●	●
PESCE 200 gr circa senza scarti fresco o in scatola (non sott'olio)		
Pesci d'acqua salata: Alici, sardine, sgombro, tonno, merluzzo, nasello, sogliola, cernia, spigola, scorfano, seppia, razza, rombo, polipo, palombo, orata, triglia, dentice, pesce spada	●	●
Pesci d'acqua dolce: Carpa, luccio, salmone, trota	●	●
Molluschi: Cozza, vongola, ostrica, calamaro	●	●
Crostacei: Aragosta o astice, gambero, granchio	●	●
UOVA (1 intero)		
Gallina, anatra, tacchiana, oca	●	●
FORMAGGI 50-80 gr max		
Grana, Parmigiano Reggiano stagionato 24/36 mesi (Vietati gli altri formaggi)	●	●
FRUTTA		
Frutta di ogni tipo	●	●
BEVANDE		
Caffè espresso o moka, tè e tisane in foglia o in filtro	●	●
Alcolici, succhi di frutta, bevande zuccherine e bevande solubili	●	●
Bevande light o zero	●	●

● Consentito ● Vietato



ethicalFit