

## Componentes

- 1 Crema de Ave
- 1 Crema de Puerros con Picatostes
- 1 Tortilla de Champiñones
- 1 Salchichas Cocktail + Salsa Ketchup
- 1 Snack crujiente de Tomate y Orégano
- 1 Nueces de Soja sabor Barbacoa
- 1 Finísimas Choco Toasts
- 1 Bebida Capuccino
- 1 Yogur Plátano-Avellanas
- 1 Diet'up Cacao
- 1 Smoothie Fresa (listo para tomar)
- 1 Bebida Fría de Vainilla (lista para tomar)
- 2 Galletas de Pepitas de Chocolate
- 1 Gofre de Vainilla
- 2 Mermeladas de Albaricoque
- 3 Sticks de Leche en polvo
- 3 Sticks de Edulcorante
- 1 Shaker
- 1 Menú



## Planificación

## Menú 3 días

### Fase 1

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
<b>DESAYUNO</b>	Bebida Capuccino	Yogur Plátano avellanas	Finissimas choco toast + 2 Mermelada albaricoque
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Diet'up Cacao	Smoothie Fresa	Bebida fría Vainilla
<b>COMIDA + Verduras</b>	Verduras* + Crema de ave	Verduras* + Tortilla de champiñones	Verduras* + Crema de puerros y picatostes
<b>MERIENDA</b>	<b>2 Galletas de pepitas de chocolate</b>	<b>Barrita Chocolate con leche</b>	<b>Gofre de Vainilla</b>
<b>CENA + VERDURAS</b>	Verduras* + Salchichas cocktail + ketchup	Verduras* + Snack crujiente de tomate y orégano	Verduras* + Nueces de soja sabor barbacoa

\* Los productos en negrita Consumir con moderación: 1 producto/día en Fase 1, 2 y 3.

\*Verduras permitidas: El peso indicado corresponde al alimento en crudo. Consumirlas al natural, hervidas, al horno o a la plancha.

Sin límite: Acedera, acelgas, apio, berros, brécol, brócoli, brotes de soja, calabacín, cardo, cebollino, champiñón, coliflor, endibia, escarola, espinacas, hinojo, lechuga, níscolo, pepinillo natural, pepino, pimiento verde, rábanos.

200 gramos/día: berenjena, borraja, calabaza, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col repollo, col rizada, espárragos, judía verde, nabo, pimiento rojo, puerro, remolacha blanca, repollo, rúcula, ruibarbo, tomate.

Equivalencias Proteicas: 1 Sobre = 1 Barrita = 2 Galletas = 1 Diet'up.

## Ingredientes

**Crema de Ave (sobres – polvo para reconstituir):** Proteínas de **leche**, proteínas vegetales (**soja**, guisante), aroma de pollo (contiene **huevo**), espesantes [goma xantana (E415), almidón modificado (E1414)], verdura (cebolla), sal, especias y hierbas aromáticas [perejil, cúrcuma, pimienta, curry (contiene **mostaza**)], antiaglomerantes [carbonato de magnesio (E504), carbonato de potasio (E501)], minerales [Zn, Fe, I, Se, Cu, Mn], vitaminas (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, B8).

**Crema de Puerros con Picatostes (sobres – polvo para reconstituir):** Proteínas de **soja**, verduras [puerro, espinacas], proteínas de guisante, picatostes [harina de cebada, aceite y oleína de palma, sal, azúcar, levadura], aroma de puerro, sal, potenciador del sabor [E621], fibras solubles [polidextrosa], espesante [carbonato de magnesio (E415)], aminoácidos [DL-metionina, L-treonina, L-valina], minerales [Zn, Fe, I, Se, Cu, Mn], vitaminas [A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, B8].

**Tortilla de Champiñones (sobres – polvo para reconstituir):** Clara de **huevo**, yema de **huevo**, proteínas de guisante, aroma de champiñón, proteínas de **soja**, sal, champiñones de París, especias y hierbas aromáticas, minerales [Zn, Fe, I, Se, Cu, Mn], vitaminas [A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, B8], antiaglomerante [E551].

**Salchichas Cocktail:** Pechuga de Pollo y Pavo, agua, proteína de **soja**, fibra vegetal, sal, especias, aromas, emulgente [trifosfatos (E451 (i))], potenciador de sabor [glutamato monosódico (E621)], conservante [dióxido de azufre (E250)], antioxidante [ascorbato de sodio (E301)].  
**Salsa "Ketchup":** Tomate natural, vinagre de vino, sal, especias, espesante [goma xantana (E415)], stevia.

**Snack crujiente de Tomate y Orégano:** Proteínas vegetales [**soja**, **trigo** (contiene gluten)], fibras de **trigo** (contiene gluten), proteína de **leche**, mantequilla, aceite de oliva, clara de **huevo**, agente leudante [E450(i), E500, almidón de **trigo** (contiene gluten)], verduras [tomate], espesante [carragenato (E407)], salvado de **trigo** (contiene **gluten**), sal, especias y hierbas aromáticas [orégano], corrector de acidez [ácido cítrico (E330)], vitamina E.

**Nueces de Soja sabor Barbacoa:** Nueces de **soja** tostadas, aceite de girasol, sal, aromatizantes (aromas, aromas ahumados), **lactosuero (leche)** en polvo, azúcar, cebolla en polvo, paprika, hidrolizado de proteína vegetal, ajo en polvo, tomate en polvo, hierbas y especias, harina de **cebada (gluten)**, antiaglomerante [dióxido de silicio (E551)], corrector de acidez [ácido cítrico (E330)], colorante [extracto de paprika (E160c)].

**Finísimas Choco Toasts: Gluten de trigo,** almidón de maíz, aceite de oliva virgen extra, fibra de achicoria, proteína de **soja**, cacao 6%, proteína de **leche**, colágeno hidrolizado, fibra de **avena (contiene gluten)**, salvado de **trigo** (contiene gluten), levadura de cerveza, sal, harina de **trigo** malteado (contiene gluten), sucralosa (E955).

**Bebida Capuccino (sobres – polvo para reconstituir):** Proteína de **leche**, café, espesantes [goma guar (E412), carragenato (E407), goma xantana (E415)], colorante [caramelo (E150c)], cacao en polvo, **crema de leche**, fibras solubles [fructooligosacáridos], aromas, minerales [Mg, K, P, Ca, Na, Zn, Fe, Mn, Cu, I, Se], vitaminas [C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12], edulcorante [sucralosa (E955)]. – *Con Cafeína: 62 mg de Cafeína por bebida reconstituida.*

**Yogur Plátano-Avellanas (sobres – polvo para reconstituir):** Proteínas de **leche**, proteína hidrolizada, espesantes [almidón modificado, carragenato (E407), goma guar (E412), goma xantana (E415)], **crocanti de frutos secos\***, minerales [Mg, K, P, Ca, Na, Zn, Fe, Mn, Cu, I, Se], aromas, fibras solubles (fructooligosacáridos), corrector del acidez [ácido cítrico (E330)], colorante [cúrcuma (E100(ii))], edulcorante [sucralosa (E955)], vitaminas [A, C, E, D, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, B8].  
*\* Puede contener trazas de: gluten, cacahuetes, soja, frutos con cáscara y granos de sésamo.*

**Diet'up Cacao (frasco – polvo para reconstituir):** Proteínas de **leche** (contiene **soja**), cacao desgrasado en polvo, fibra (fructooligosacáridos), **crema de leche** deshidratada, sal, antiaglomerante [carbonato de magnesio (E504)], aroma (leche), minerales (Zn, Fe, I, Se, Cu, Mn), vitaminas (A, D3, E, C, B1, B2, B3/PP, B5, B6, B9, B12, B8/H), edulcorante [sucralosa (E955)].

**Smoothie Fresa (listo para tomar):** Agua purificada, proteína de **leche** y vegetal, puré de fresas (5,1%), **nata**, espesantes [pectina, carragenina], estabilizante [fosfato de sodio (E339)], inulina, aromas, edulcorantes [sucralosa (E955), acesulfame de potasio (E950)], colorante [extracto de zanahoria negra].

**Bebida fría de Vainilla (lista para tomar):** Agua, proteínas de **leche**, polidextrosa, dextrina de maíz, aceite de girasol, emulgentes [lecitina de **soja** (E322), E472c], cloruro sódico, aromas, [carragenano (E407), goma guar (E412), goma xantana (E415)], estabilizante [fosfato sódico (E339(i))], edulcorantes [sucralosa (E955), acesulfamo potásico (E950)], colorantes [tartracina (E102), amarillo de quinoleína (E104)].

**Galletas de Pepitas de Chocolate:** Albúmina de **huevo**, proteína aislada de **soja**, proteína de **leche**, **gluten de trigo**, fibras vegetales de **trigo**, aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol, mantequilla, maltitol, eritritol, cacao en polvo, pepitas de chocolate [polvo de cacao, azúcar, manteca de cacao, lecitina de **soja** (E322), aroma de vainilla], edulcorante (ciclato de sodio), agente leudante [E500(i), pirofosfato de sodio].

**Gofre de Vainilla:** Mezcla de proteínas [proteínas de **leche**, gelatina hidrolizada, aislado de proteína de guisante], aceite vegetal, polidextrosa, harina de **trigo**, harina de **soja**, harina de maíz, cacao en polvo, fibra, emulgente [lecitina de **soja**], mono- y di-glicéridos, agua, aromas, sal, agente leudante [bicarbonato sódico], edulcorante [sucralosa (E955)].

**Mermeladas de Albaricoque:** Agua, fibras solubles [polidextrosa, fructooligosacáridos], copos crujientes de albaricoque [albaricoque, sacarosa, almidón de maíz], fructosa, pectina de manzana, corrector de acidez [E330], colorante [colorante natural amarillo: riovoflavina (E101ii), bija (E160b)], aroma de albaricoque, conservantes [E202, E211], edulcorante [E955].

**Leche en polvo: Crema de leche** deshidratada, proteínas de **leche** (contiene lecitina de girasol (E322)), inulina de achicoria, antiaglomerante [silicio coloidal (E551) nano].

**Edulcorante de Stevia - Sucralosa:** Fibras de trigo, edulcorante (extracto de stevia, sucralosa E955), antiaglomerante [silicio coloidal (E551)].

Los Valores nutricionales los podéis encontrar en las páginas 48, 49, 50 y 51 de la **GUÍA NUTRICIONAL PROTÉIFINE 2015**  
Nuestro Servicio de Atención al Cliente está disponible de lunes a viernes, de 10h a 20h al **900 100 200** (línea gratuita)

Precio Laboratorio YSONUT: 56€