

Componentes

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1 Natilla de Vainilla (lista para tomar) | 2 Galletas de Naranja (listo para tomar) |
| 1 Bebida Fría Chocolate (lista para tomar) | 1 Barrita de Cereales Frutos Rojos (listo para tomar) |
| 1 Bebida Fría de Vainilla (lista para tomar) | 1 Tarrina de atún (listo para tomar) |
| 1 Sobre de Tostadas Protipain (3 Tostadas - listo para tomar) | 1 Diet'up Cacao (Frasco para reconstituir) |
| 1 Sobre Barquillo de Chocolate (listo para tomar) | 1 Sobre Bebida Cappuccino (sobre para reconstituir) |
| 1 Sobre de "Finissimas toasts" (6 Tostadas - listo para tomar) | 1 Sobre Mousse de Chocolate (sobre para reconstituir) |
| 2 Sobres de Mermelada de Frutos Rojos (Acompañamiento hipocalórico) | 1 Sobre Crema de Patatas - Puerros (sobre para reconstituir) |
| 3 Sticks de Leche en polvo (Acompañamiento hipocalórico - consumir 1 por día) | 1 Sobre Caldo de Pollo (sobre para reconstituir) |
| 3 Sticks de Edulcorante Stevia - Sucralosa (Acompañamiento hipocalórico) | 1 Sobre Tortilla de Bacon - Quesos (sobre para reconstituir) |



Planificación

Menú 3 días

Fase 1

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO	6 Finissimas Toast + 2 sobres de Mermelada de Frutos Rojos	2 Galletas de Naranja	Diet'up Cacao
MEDIA MAÑANA	Bebida fría Chocolate	Bebida Capuccino	Bebida fría Vainilla
COMIDA + Verduras	Tarrina de Atún + Verduras*	Mousse de Chocolate + Verduras*	3 Tostadas Protipain + Verduras*
MERIENDA	Barrita de Cereales Frutos Rojos	Natilla de Vainilla	Barquillos de Chocolate
CENA + VERDURAS	Tortilla Bacon - Queso + Verduras*	Crema de Patatas - Puerros + Verduras*	Caldo de Pollo + Verduras*

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, niscaló, 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, ruibardo, tomate.

Equivalencias Proteicas: 1 Sobre = 1 Listo para Tomar* = 2 Galletas Artesanales* = 3 Tostadas Protéifine = 1 Barrita*.

Ingredientes

Natillas de Vainilla: Leche desnatada concentrada, agua, proteínas de **leche** (emulsificante: lecitina de **soja**), **crema de leche**, agente de carga (polidextrosa), almidón de maíz modificado, maltodextrina, emulsificante (mono y diglicéridos de ácidos grasos), aromas, colorante (betacaroteno), texturantes (carragenatos, goma guar, xantana), corrector de acidez (hidróxido de potasio), edulcorantes (acesulfame de potasio y sucralosa).

Bebida fría de Chocolate: Agua, proteínas de **leche**, polidextrosa, cacao desgrasado en polvo, dextrina de maíz, aceite de girasol, aromas, emulgentes [lecitina de **soja**, E472c], cloruro sódico, espesantes [carragenato, goma guar, goma xantana], estabilizante [fosfato sódico], edulcorantes [E955, E950].

Bebida fría de Vainilla: Agua, proteínas de **leche**, polidextrosa, dextrina de maíz, aceite de girasol, emulgentes [lecitina de **soja**, E472c], cloruro sódico, aromas, espesantes [carragenato, goma guar, goma xantana], estabilizante [fosfato sódico], edulcorantes [E955, E950], colorantes [E102, E104].

Tostadas Protipain (3 tostadas): Proteínas vegetales (**gluten de trigo**), proteínas de **soja**), fibras (fibras de **trigo**, carboximetilcelulosa), harina de **trigo**, aceite de oliva, levadura natural, clara de **huevo**, sal.

Barquillo de Chocolate: Proteínas de **leche**, cobertura de chocolate negro (18.3%) [pasta y manteca de cacao, azúcar, cacao semidesgrasado en polvo, emulgente (lecitina de **soja**), aroma], hidrolizado de colágeno, grasa vegetal, inulina, harina de **trigo**, cobertura de chocolate con **leche** (4.7%) [azúcar, manteca de cacao, **leche** desnatada en polvo, pasta de cacao, lactosuero, mantequilla anhidra], emulgentes (lecitina de **soja**, E476), aroma de vainilla, espesante (goma guar), agente levante (E503ii, E500ii), edulcorante [sucralosa (E955)].

Finísimas Toasts (6 rebanadas): **Gluten** de trigo, almidón de maíz, aceite de oliva virgen extra, fibra de achicoria, proteína de **leche**, proteína de arroz, proteína de **soja**, hidrolizado de colágeno, fibra de avena, levadura de cerveza, sal, malta, **sésamo**, salvado de **trigo**.

Mermelada de Frutos Rojos: Agua, fibras solubles [polidextrosa, fructooligosacáridos], copos crujientes de frambuesa [frambuesa, sacarosa, almidón de maíz], fructosa, pectina de manzana, corrector de acidez, aroma de frambuesa, conservantes [sorbato de potasio, benzoato de sodio], colorante [rojo: antocianos], edulcorante [sucralosa].

Leche en polvo: Crema de leche deshidratada, **leche** desnatada en polvo, proteínas de **leche**, aroma de crema de leche, antiaglomerante [E551].

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

Galletas de Naranja: 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, copos de naranja 5% (zumo concentrado de naranja, manzana, pulpa de manzana, trozos de naranja, sacarosa, lactosa, jarabe de glucosa, jarabe de fructosa, materia grasa vegetal, E440, E330), edulcorante (ciclato de sodio), agente levante [E500(i), pirofosfato de sodio].

Barrita de Cereales Frutos Rojos: Proteína de **soja**, agente de carga (polidextrosa), proteína de **leche**, humectante (glicerol), aceite de girasol, almidón de tapioca, almidón de trigo (contiene **gluten**), acidulante [ácido cítrico (E330)], aromas, emulsionante [lecitina de soja (E322)], sal, edulcorante [sucralosa (E955)].

Tarrina de Atún: Atún 50%, agua, trozos de **pescado** 11% [surimi (especialidad a base de carne de pescado, estabilizante: sorbitol, azúcar, polifosfato), agua, almidón de **trigo**, fécula de patata, clara de **huevo** deshidratada, aceite de colza, sal, aroma de **cangrejo**, azúcar, colorante: extracto de paprika], **crema de leche**, tomate en zumo [acidificante (ácido cítrico)], proteínas de **soja** y de **leche**, almidón transformado de maíz, especias y hierbas aromáticas, sal, aminoácidos (L-cistina, L-triptófano), aroma natural (pescado).

Diet'up Cacao (frasco - polvo para reconstituir): Proteínas de **leche**, cacao desgrasado, fibras solubles (fructooligosacáridos), **crema de leche** deshidratada, sal, antiaglomerante (E504), aroma, minerales (Zn, Fe, I, Se, Cu, Mn), vitaminas (A, D3, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, B8), edulcorante (sucralosa).

Bebida Capuccino (sobres - polvo para reconstituir): Proteínas de **leche**, extracto de café, chicoria, almidón modificado, aroma natural de caramelo, espesante [E415], cacao desgrasado, sal, **crema de leche** deshidratada, **leche** desnatada en polvo, fibras solubles [polidextrosa], minerales [Zn, Fe, I, Se, Cu, Mn], vitaminas [A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, B8], colorante [E150c], antiaglomerante [E504], edulcorante [E955], estabilizante [E340] - **Contiene: 231.9 mg de cafeína/L. de bebida reconstituída.**

Mousse de Chocolate (sobres - polvo para reconstituir): Proteínas de **leche**, cacao desgrasado, clara de **huevo**, almidón modificado, gelatina, **leche** desnatada en polvo, sal, minerales [Zn, Fe, I, Se, Cu, Mn], edulcorantes [E955, E950], vitaminas [A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, B8].

Crema de Patatas - Puerros (sobres - polvo para reconstituir): Proteínas de **leche**, proteínas de **soja**, verduras [puerro, espinacas, **apio**], proteínas de guisante, sal, copos de patata [patata, emulsionante (E471), estabilizante (E450a), especia, acidificante (E330), conservante (E223), antioxidante (E320)], aroma natural de verdura, potenciador del sabor [E621], espesante [E415], minerales [Zn, Fe, I, Se, Cu, Mn], colorantes [E100, E141], antiaglomerantes [E501, E504], vitaminas [A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, B8], aminoácidos [DL-metionina], especias y hierbas aromáticas.

Caldo de Pollo (sobres - polvo para reconstituir): Proteínas de **leche**, aroma de pollo, cebolla, espesantes [E415, E412], sal, especias y hierbas aromáticas, fibras solubles [polidextrosa], antiaglomerantes [E504, E501], minerales [Zn, Fe, I, Se, Cu, Mn], vitaminas [A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, B8].

Tortilla de Bacon - Queso (sobres - polvo para reconstituir): **Huevo** proteína de **leche**, aromas de bacon y emmental, sal, tomate, minerales [Zn, Fe, I, Se, Cu, Mn], vitaminas [A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, B8], especias, antiaglomerante [E504].

Los Valores nutricionales los podéis encontrar en las páginas 26, 27, 28 de la **GUÍA NUTRICIONAL PROTÉIFINE 2016**
Nuestro Servicio de Atención al Cliente está disponible de lunes a viernes, de 10h a 20h al **900 100 200** (línea gratuita)

EP605 - Precio Laboratorio YSONUT: 54€

Laboratorios YSONUT - C/Provença 302 Bajos, 08008 Barcelona ESPAÑA

YSONUT
Nutrición-Salud