

Il risultato che desideri,
nel modo che fa per te

Data, _____

Dati del paziente

TRANSIZIONE:

Tappa 1 Tappa 2 Tappa 3 Tappa 4

Numero pasti giornalieri Kalibra® da ripartire nella giornata: 1 2 3

Da integrare con 2 pasti costituiti da verdure concesse più 2 fonti di proteine a scelta tra gli alimenti riportati a fondo pagina.

Durata terapia in giorni: _____

Integratori Kalibra®:

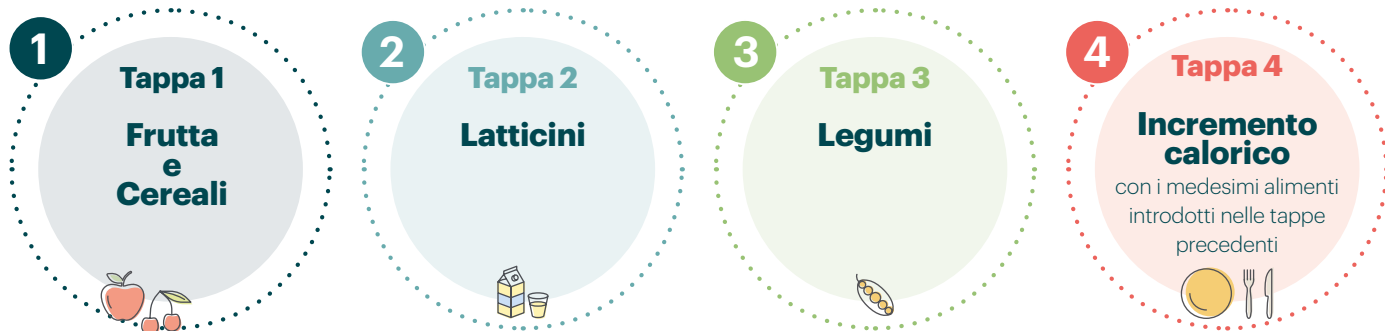
- UNICOMPLEX PLUS:** 1 bustina al giorno al mattino
- DRENACEL- K:** 1 bustina al giorno diluita in 500ml di acqua
- AERO RELAX NATUR:** 1 o 2 capsule al giorno
- DHA VITA:** 1 capsula al giorno a stomaco pieno
- SIMBIOTCS B LONGUM:** 1 capsula al giorno

- SIMBIOTICS B. ANIMALIS LACTIS:** 1 capsula al giorno
- VITAMINA D 1.000UI:** 1 capsula al giorno
- CELLULITE GEL:** 1 applicazione al giorno

Altro: _____

Le tappe

La transizione prevede l'introduzione graduale degli alimenti in 4 fasi



I fondamentali

1. **Durata:** secondo le indicazioni dell'esperto in nutrizione, pari a quella della fase di chetosi (salvo diverse indicazioni dell'esperto in nutrizione).
2. **Verdure:** libere, senza distinzioni né limitazioni.
3. **Frutta:** scegliere **frutta di stagione**, considerando sempre la porzione da **150gr**.
NB: *banane, fichi, uva, mandarini, cachi (frutta ad alto contenuto di zuccheri) da EVITARE nelle prime 3 tappe, concesse solamente dalla 4° tappa.*
4. **Semi oleosi:** max 20g al giorno come spuntino.
5. **Cereali:** farro, orzo, riso integrale, riso basmati, riso venere, riso rosso integrale, amaranto, grano saraceno, quinoa, sorgo, teff, bulgur, pane di segale.
6. **Secondo piatto:** a scelta, tenendo presente le limitazioni massime a settimana.
 - Uova max 4 alla settimana
 - Affettati magri 100g (*bresaola, prosciutto cotto, prosciutto crudo o speck privi del grasso visibile, arrosto di tacchino*) max 1 volta
 - Carne rossa 120g max 1 volta
 - Carne bianca 120g max 2 volte
 - Pesce fresco 150g almeno 3 volte
- Formaggi magri 150-200g (*fiochetti di latte, ricotta di vacca, formaggio skyr, formaggio quark, formaggi light*) max 2-3 volte.
- **Legumi** (80g secchi / 250g freschi) almeno 2 volte, solo a partire dalla tappa 3.
7. **Integratori micronutrizionali:**
 - UNICOMPLEX PLUS: 1bs/die da tappa 1
 - DHA VITA: 1cps/die da tappa 1
8. **Condimenti:**
 - Olio EVO: consumare come da indicazioni in tabella (2 cucchiaini al giorno).
 - Spezie: tutte concesse.
 - Condimento pasta: concessi sugo di pomodoro, sugo di pesce, pesto genovese.

ESERCIZI AEROBICI

Tipo attività fisica Camminare e/o cyclette
Frequenza settimanale 2 giorni / settimana
Durata e sessione 50-60 minuti
Intensità sforzo Lieve-moderato (5-6 su 10)

Commenti: _____

L	M	M	G	V
aerobici/ tonificazione	aerobico	aerobici/ tonificazione	aerobico	aerobici/ tonificazione
Ciclo misto	Camminare 60-80 min.	Ciclo misto	Camminare 60-80 min.	Ciclo misto

I TAPPA

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
150g frutta fresca + Alimento Kalibra® / 2 uova / 60g di bresaola / 80g di salmone	Sfogliatina Slowfibra® / 30g pane segale (possibile marmellata o nocciolight del Metodo Kalibra®)	Un 2° piatto (NO formaggio magro) / Alimento Kalibra® + Verdura a volontà + 1 cucchiaio di olio EVO	Sfogliatina Slowfibra® / 20g frutta secca oleosa	Un 2° piatto (NO formaggio magro) / Alimento Kalibra® + Verdura a volontà + 1 cucchiaio di olio EVO

II TAPPA

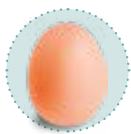
COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
125g latte vaccino o latte di avena o mandorle / 125g yogurt bianco / 80g yogurt greco / 125g kefir bianco / 1 uovo / 30g di affettati magri / 40g di salmone / 50g di feta + 150g frutta fresca + 30g pane segale / Sfogliatina Slowfibra® / 30g fiocchi d'avena	Sfogliatina Slowfibra® / +150 g di frutta fresca + 125 g di Yogurt magro	1 porzione da 50g di cereali/ 150g di frutta fresca + Un 2° piatto / Alimento Kalibra® + Verdura a volontà + 1 cucchiaio di olio EVO	Sfogliatina Slowfibra® / 20g frutta secca oleosa	Un 2° piatto / Alimento Kalibra® + Verdura a volontà + 1 cucchiaio di olio EVO + Sfogliatina Slowfibra® / 20g frutta secca oleosa

III TAPPA

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
125g latte vaccino o latte di avena o mandorle / 125g yogurt bianco / 80g yogurt greco / 125g kefir bianco / 1 uovo / 30g di affettati magri / 40g di salmone / 50g di feta + 150g frutta fresca + 30g pane segale / Sfogliatina Slowfibra® / 30g fiocchi d'avena	Sfogliatina Slowfibra® / +150 g di frutta fresca + 125 g di Yogurt magro	1 porzione da 50g di cereali/ 1 porzione da 100g (peso cotto) di legumi/ 150g di frutta fresca + Un 2° piatto + Verdura a volontà + 1 cucchiaio di olio EVO	Sfogliatina Slowfibra® / 20g frutta secca oleosa	Un 2° piatto + Verdura a volontà + 1 cucchiaio di olio EVO + 20g frutta secca oleosa / 150g frutta fresca

IV TAPPA

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
125g latte vaccino o latte di avena o mandorle / 125g yogurt bianco / 80g yogurt greco / 125g kefir bianco / 1 uovo / 30g di affettati magri / 40g di salmone / 50g di feta + 150g frutta fresca + 30g pane segale / Sfogliatina Slowfibra® / 30g fiocchi d'avena	Sfogliatina Slowfibra® / +150 g di frutta fresca + 125 g di Yogurt magro	1 porzione da 50g di cereali/ 1 porzione da 100g (peso cotto) di legumi/ 150g di frutta fresca + Un 2° piatto + Verdura a volontà + 1 cucchiaio di olio EVO	Sfogliatina Slowfibra® / 20g frutta secca oleosa	Un 2° piatto + 1 porzione di cereali 50g (alternative pane di segale o frutta a fine pasto) + Verdura a volontà + 1 cucchiaio di olio EVO



Ova



Carne magra



Carne bianca



Affettati



Pesce magro e semi grasso



Molluschi



Crostacei

Chiedi al tuo esperto in nutrizione le quantità adatte al tuo percorso

Altro

Modalità di preparazione

Crude, bollite, al vapore, al microonde, alla griglia, condite con sale, pepe, aromi a piacere, aceto (non balsamico) e olio extra vergine di oliva entro la dose giornaliera consentita.

Raccomandazioni

- Seguire sempre la lista di alimenti AUTORIZZATI
- Burro e alimenti grassi sono vietate
- Rispettare i consigli e le prescrizioni dell'esperto in nutrizione

Condimenti

- Olio extra vergine di oliva (massimo 2 cucchiaini rasi al giorno)
- Sale e pepe
- Aceto (non balsamico)
- Succo di limone
- Aromi a piacere
- Tutte le spezie in polvere (aglio, cipolle, etc.)

Bevande autorizzate

- Acqua (minimo 2 litri al giorno)
- Caffè e tè, infusi e tisane

Da evitare

- Succhi di frutta
- Birra
- Bevande zuccherate
- Alcolici
- Caffè d'orzo
- Bibite light e/o zero