

DATA _____

CODICE
ESPERTO IN
NUTRIZIONE _____

Nome e cognome del paziente _____

Tel. _____ Mail: _____

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

Da integrare con 2 pasti costituiti da verdure e proteine a scelta tra gli alimenti riportati a fondo pagina + 2 porzioni di frutta.

Durata terapia in giorni: _____

Integratori Kalibra®:

Cofanetto Max Protection:

Protein MAX: 1 bs al giorno a merenda
Unicomplex Plus: 1 bs al giorno al mattino
DHA Vita: 1 cps al giorno a pranzo



Opzionali:

- HMB:** 1 stick al giorno
- DRENACEL-K:** 1 bustina al giorno diluita in 500ml di acqua
- CELLULITE GEL:** 1 applicazione al giorno

Altro: _____



Colazione

+ Caffé + Fette vegan
morbine ai semi Kalibra®
+ Confettura extra di
albicocca Kalibra®
+ Integratore



Spuntino:
150 g Frutta



Pranzo:
Pollo + 200 g di verdure
+ riso
+ 1 cucchiaio e mezzo
di olio E.V.O.
+ 1 cps DHA Vita



Merenda:
1 bs di Protein Max



Cena:

Filetto di orata
+ 200 g di verdure
+ 2 fette di pane integrale
+ 1 cucchiaio e mezzo
di olio E.V.O.



"inizia il pasto
dalle proteine"



"Trova un momento della
giornata per svolgere un po'
di attività fisica"



"Non dimenticare di
bere almeno 2 litri di
acqua al giorno"

I fondamentali

1. **Durata:** secondo le indicazioni dell'Esperto in Nutrizione.
2. **Verdure:** libere, senza distinzioni né limitazioni, considerando la porzione da **200 g**.
3. **Frutta:** scegliere **frutta di stagione**, considerando sempre la porzione da **150g**.
4. **Semi oleosi.**
5. **Cereali:** farro, orzo, riso integrale, riso basmati, riso venere, riso rosso integrale, amaranto, grano saraceno, quinoa, sorgo, teff, bulgur, couscous, pane di segale.
6. **Secondo piatto:** a scelta, tenendo presente le

- limitazioni massime.
- Uova max 4 alla settimana
 - Affettati magri (*bresaola, prosciutto cotto, prosciutto crudo o speck privi del grasso visibile, arrosto di tacchino*) max 1 volta
 - Carne rossa o bianca.
 - Pesce bianco e azzurro, Crostacei, Molluschi o Miti, Tonno al naturale in scatola.
 - Formaggi magri (*fiocchi di latte, ricotta di vacca, formaggio skyr, formaggio quark, formaggi light*).
 - Tofu o Tempeh.

- Legumi, freschi o secchi
- 7. **Protein Max:** 1 bs al giorno
- 8. **Integratori micronutrizionali:**
 - Secondo le indicazioni dell'Esperto in Nutrizione.
- 9. **Condimenti:**
 - **Olio E.V.O.:** consumare come da indicazioni in tabella (**3 cucchiai al giorno**).
 - Spezie: tutte concesse.

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno.

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