

Nome e cognome del paziente \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Numero di pasti giornalieri Kalibra<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>:

### ☐ 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: \_\_\_\_\_

## Com'è una giornata tipo?



### Colazione

+ Caffé + Fette vegan  
morbine ai semi Kalibra<sup>®</sup>  
+ Confettura extra di  
albicocca Kalibra<sup>®</sup>  
+ Integratore



### Spuntino:

150 g Frutta

### Pranzo:

Pollo + 200 g di verdure  
+ riso  
+ 1 cucchiaino 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 cucchiaino 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

- Durata:** secondo le indicazioni dell'Esperto in Nutrizione.
- Verdure:** libere, senza distinzioni né limitazioni, considerando la porzione da **200 g**.
- Frutta:** scegliere **frutta di stagione**, considerando sempre la porzione da **150g**.
- Semi oleosi.**
- Cereali:** farro, orzo, riso integrale, riso basmati, riso venere, riso rosso integrale, amaranto, grano saraceno, quinoa, sorgo, teff, bulgur, cous cous, pane di segale.
- 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 Mitili, Tonno al naturale in scatola.
- Formaggi magri (*fiochetti 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 cucchiaini al giorno).**
- Spezie: tutte concesse.

**Bere almeno 2 litri di acqua al giorno.**

## ESERCIZI AEROBICI

### Tipo attività fisica

### Frequenza settimanale

### Durata e sessione

### Intensità sforzo

Camminare e/o cyclette

2 giorni / settimana

50-60 minuti

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