

VI DIAMO UN SUGGERIMENTO DI ALTERNANZA DEI 5 GIORNI DETOX...

**MA È SOLO UN ESEMPIO....** I PRODOTTI KEYLIFE SONO TUTTI INTERCAMBIABILI, POTETE ALTERNARLI A SECONDA DEI VOSTRI GUSTI E DELLE VOSTRE NECESSITÀ

	giorno 1	giorno 2	giorno 3	giorno 4	giorno 5
COLAZIONE	<b>kCROISSANT</b> + caffè o the non zuccherati	<b>kPRO</b> + caffè o the non zuccherati	<b>kCROISSANT</b> + caffè o the non zuccherati	<b>kMUFFIN</b> + caffè o the non zuccherati	<b>kCROISSANT</b> + caffè o the non zuccherati
SPUNTINO	<b>kCRACKER</b> olio	<b>kBISCUITS</b> mandorla	<b>kCRACKER</b> pomodoro	-	-
PRANZO	<b>kCONCHIGLIONI</b> + verdura	<b>kBREAD</b> + verdura	<b>kCONCHIGLIONI</b> + verdura	<b>kBREAD</b> + verdura	<b>kPIADELLA</b> + verdura
MERENDA	<b>kBAR</b> cappuccino	<b>kCRISP</b> cioccolato fondente	<b>kBAR</b> cappuccino	<b>kCRISP</b> cioccolato fondente	<b>kBAR</b> cappuccino
CENA	<b>kBREAD</b> + verdura	<b>kTOAST</b> + verdura	<b>kPIADELLA</b> + verdura	<b>kCONCHIGLIONI</b> + verdura	<b>kOMELETTE</b> + verdura

con **kBREAD** e **kPIADELLA** è consentita la farcitura con 30g di prosciutto crudo sgrassato, fesa di pollo/tacchino, bresaola, speck, 30 g di tonno al naturale, sgombro, merluzzo o verdura grigliata

**kCRISP**, **kBISCUIT** e **kMUFFIN** vanno consumati non in associazione alle verdure, ideali per merende e spuntini

### VERDURE CONSIGLIATE (senza esagerare nelle quantità)

AGRETTI	BIETOLE	BROCCOLI	CARDI	CATALOGNA
CAVOLFOIORE	CICORIA	CIME DI RAPA	CRESCIONE	FINOCCHI
FUNGHI	GERMOGLI DI SOIA	PEPERONI VERDI	RADICCHIO	RAVANELLI
RUCOLA	SEDANO	SPINACI		

### VERDURE CON LIMITAZIONE (max 200g) (anche in associazione all'altro gruppo)

ASPARAGI	CETRIOLI	FAVE	FIORI DI ZUCCA	INSALATA BELGA
INSALATA VERDE	PUNTARELLE	SCAROLA	VERZA	

### VERDURE CON LIMITAZIONE (max 100g)

CARCIOFI	CAVOLETTI DI BRUXELLES	CAVOLI	FAGIOLINI
MELANZANE	PEPERONI ROSSI E GIALLI	POMODORI	PORRI
RAPE	ZUCCHINE		

### CONDIMENTI CONSIGLIATI

2-3 cucchiari al giorno di olio di oliva	Sale e pepe a volontà	1 cucchiaino di aceto di vino
1 cucchiaino di senape senza zucchero	Aromi, spezie, erbe fini a volontà	Un cucchiaino di pesto alla genovese
80 grammi di Passata di pomodoro senza odori e zuccheri aggiunti		

### SUPPLEMENTI OBBLIGATORI

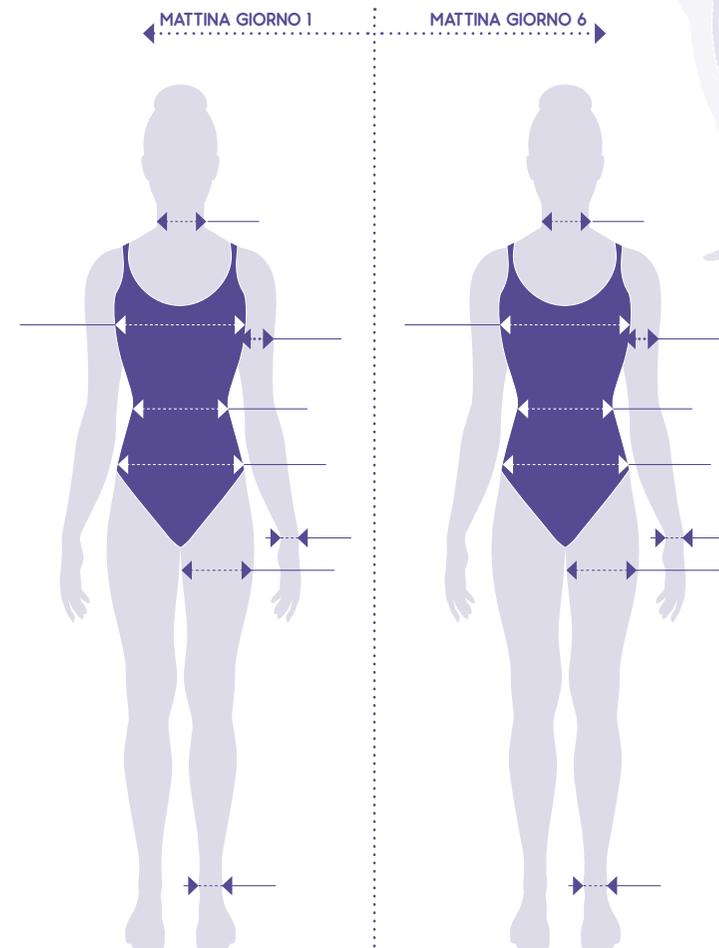
	<b>KEYLIFE MINERAL</b>	2 bustine al giorno
	<b>OMEGA 3 LFP</b>	1 cpr al giorno

### I CONSIGLI

- bere almeno 2 litri d'acqua al giorno
- cercare nel limite del possibile di mantenere degli orari prestabiliti per consumare pasti e spuntini ed equamente distribuiti nell'arco della giornata
- Le verdure potranno essere consumate crude o con i seguenti modi di cottura: bollite, al vapore, al forno, alla griglia, al microonde, a bagno-maria, al cartoccio; condite con i condimenti consigliati

nome	
data inizio	
data	

## LE MISURE



peso giorno 1	
peso giorno 5	
peso giorno 10	

Tutti i contenuti (suggerimenti e altro) presenti in questo opuscolo sono di carattere puramente informativo e non possono essere intesi in alcun modo come prescrizioni di tipo medico né possono essere ad esse sostituite. La scelta e la prescrizione di una giusta terapia, così come di un piano dietetico, spettano esclusivamente al medico curante o specialista adeguato alla problematica che riguarda il singolo utente, che possa valutare eventuali rischi collaterali. KEYLIFE declina ogni responsabilità per eventuali danni (diretti o indiretti) o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico.



## LA GIORNATA TIPO

COLAZIONE	1 prodotto KEYLIFE + Caffè o The non zuccherati
SPUNTINO	-
PRANZO	1 prodotto KEYLIFE + Verdure consigliate
MERENDA	1 prodotto KEYLIFE
CENA	PASTO PROTEICO + Verdure consigliate

È POSSIBILE ABBINARE IL PRODOTTO KEYLIFE ALLA CENA, ELIMINANDO LA MERENDA

### PASTO PROTEICO (1 a scelta)

2 uova	130 g di carne bianca
120 g di tonno o salmone al naturale	150 g di pesce
80 g di prosciutto crudo, speck o bresaola	120 g di prosciutto cotto
60 g di prosciutto cotto + 1 uovo	150 g di tofu
100 g di carne magra (manzo, vitello, roast beef)	



## LA GIORNATA TIPO

COLAZIONE	1 prodotto KEYLIFE + Caffè o The non zuccherati
SPUNTINO	uno yogurt magro (1 vasetto da 125g) oppure 1 frutto fresco di stagione (massimo 250 grammi)
PRANZO	1 prodotto KEYLIFE o legumi o 1 latticino consigliati + Verdure consigliate + 1 frutto
MERENDA	1 prodotto KEYLIFE
CENA	PASTO PROTEICO + Verdure consigliate

È POSSIBILE ABBINARE IL PRODOTTO KEYLIFE ALLA CENA, ELIMINANDO LA MERENDA

### LATTICINI CONSIGLIATI

125 ml di latte scremato o parzialmente scremato anche di soia
80 grammi di formaggio magro con meno del 20% di materia grassa
1 yogurt magro bianco

### LEGUMI CONSIGLIATI

150 grammi di legumi freschi (fagioli, fave, piselli)
80 grammi di legumi secchi (ceci, lenticchie, lupini...)

## SUPPLEMENTI OBBLIGATORI



KEYLIFE  
MINERAL

2 bustine al giorno



OMEGA 3  
LFP

1 cpr al giorno



## I SUGGERIMENTI

- in caso di intensa attività lavorativa (sforzo fisico) o motoria (con intensa sudorazione), si consiglia l'assunzione di una terza bustina di KEYMINERAL al giorno ed eventualmente un maggior apporto di sale sulle verdure.

- se si stanno assumendo integratori o terapie farmacologiche, informare il farmacista

- l'attività fisica leggera ma prolungata (almeno 30/45 minuti al dì) velocizza l'ingresso in chetosi e il raggiungimento degli obiettivi prefissati

## Alimenti da evitare in DETOX, in START e in PRO di WEIGHT LOSS

- 🚫 Aceto balsamico e aceto di mele, Caffè d'orzo o al ginseng
- 🚫 Bevande dai distributori automatici (anche se si seleziona la modalità senza zucchero)
- 🚫 Bevande con e senza zucchero
- 🚫 Crusca ed orzo
- 🚫 Farmaci in bustina, effervescenti o in sciroppo che contengano zuccheri aggiunti
- 🚫 Sali minerali fatto salvo KMINERAL
- 🚫 Altri integratori in commercio che contengono zuccheri aggiunti
- 🚫 Caramelle o gomme
- 🚫 Dado, Tisane e thè alla frutta
- 🚫 Cipolla e aglio freschi
- 🚫 Carne in scatola e hamburger già confezionati
- 🚫 Cetrioli, germogli di soia ed altri vegetali in vasetto (perché talvolta contengono acqua e zucchero)
- 🚫 Ostia
- 🚫 Frutta
- 🚫 Alcolici
- 🚫 Burro e qualunque latticino
- 🚫 Ciò che non è stato menzionato negli elenchi si intende come vietato

