

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	KEYCROISSANT + caffè o the non zuccherati	KEYPRO + caffè o the non zuccherati	KEYCROISSANT + caffè o the non zuccherati	KEYMUFFIN + caffè o the non zuccherati	KEYCROISSANT + caffè o the non zuccherati
SPUNTINO	KEYBAR cappuccino	KEYCRISP cioccolato fondente	KEYBAR cappuccino	KEYCRISP cioccolato fondente	KEYBAR cappuccino
PRANZO	KEYCONCHIGLIONI + verdura	KEYBREAD + verdura	KEYCONCHIGLIONI + verdura	KEYBREAD + verdura	KEYPIADELLA + verdura
MERENDA	KEYCRACKER olio	KEYBISCUITS mandorla	KEYCRACKER pomodoro	KEYBISCUITS mandorla	KEYCRACKER olio
CENA	KEYBREAD + verdura	KEYTOAST + verdura	KEYPIADELLA + verdura	KEYCONCHIGLIONI + verdura	KEYOMELETTE + verdura

con **KEYBREAD** e **KEYPIADELLA** 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

KEYCRISP, **KEYBISCUIT** e **KEYMUFFIN** 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

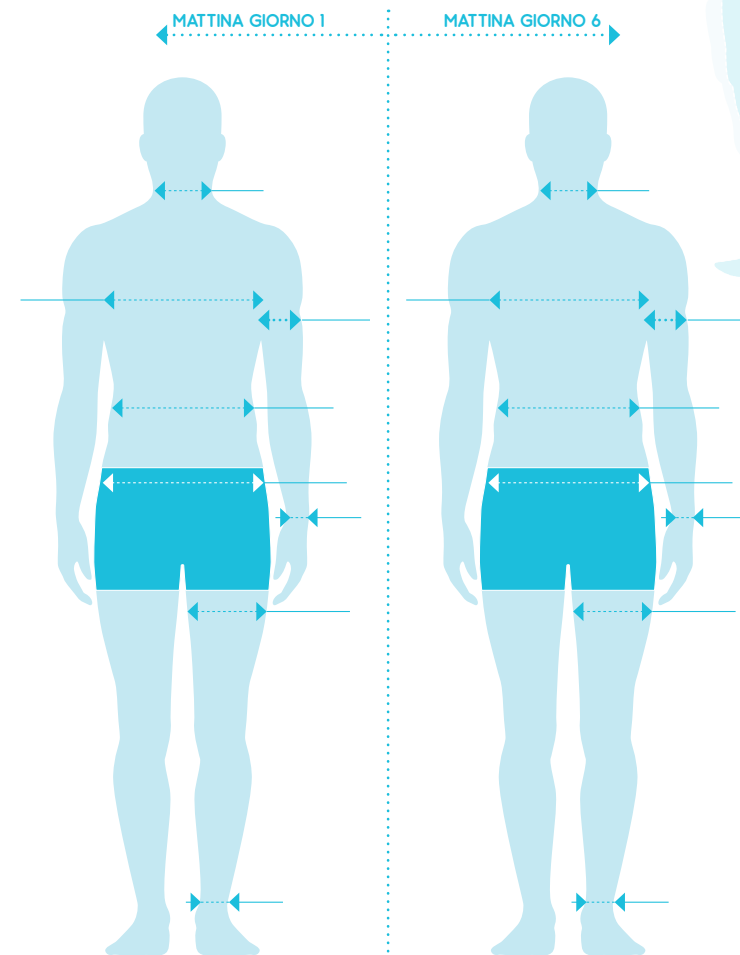
	KEYLIFE MINERAL	2 bustine al giorno
	OMEGA 3 LFP	1 cpr al giorno

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.

UOMO



5 DAYS



LA GIORNATA TIPO

COLAZIONE	1 prodotto KEYLIFE + Caffè o The non zuccherati
SPUNTINO	1 prodotto KEYLIFE
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