



En la Fase 2, uno de los productos ProGen (comida o cena) es reemplazado por un alimento proteico magro.

Comidas	Hora	Tomas	Sodio	Vitaminas y Minerales	AGE Essentials
Desayuno		Producto ProGen	1	1	1
Media mañana		Producto ProGen			
Comida		Verduras + Alimento Proteico Magro o Producto ProGen	1	1	
Merienda		Producto ProGen			
Cena		Verduras + Alimento Proteico Magro o Producto ProGen	1		1
Opcional		Producto ProGen			
Tomas al día:					

❖ **IMPORTANTE:** Debe cumplir estrictamente con los productos y suplementos ProGen prescritos para garantizar resultados adecuados. Si se salta cualquier toma de suplementos podría dar lugar a deficiencias nutricionales y dificultar la pérdida de peso. No olvides de realizar tu entrenamiento de Activación Mitocondrial un mínimo de 2 veces por semana.

VERDURAS:

Grupo A: Consumo moderado

Acelgas	Calabacín	Espárragos verdes	Pepino
Apio	Canónigos	Espinacas	Pimiento Verde
Berros	Coliflor	Grellos	Rábano
Borrajás	Champiñones	Hinojo	Rúcula
Brocoli	Endivias	Lechuga	Setas
Brotos de Soja	Escarola	Pepinillos	

Grupo B: Cantidad limitada a 100 g por día

Algas	Coles	Pimientos
Alcachofas	Espárragos blancos	Puerro
Berenjena	Judías verdes	Tomate
Cardo	Nabo	

- Se recomienda comer verduras, ya que son una fuente importante de nutrientes, vitaminas y minerales.
- Alterne el consumo de verduras crudas y cocidas.

BEBIDAS:

Consumir un mínimo de 2 litros de agua al día. Otras opciones de bebidas:

- Agua con gas.
- Cualquier infusión (no frutal) o café sin azúcar ni leche.
- No bebidas dietéticas u otras bebidas con azúcar.

EDULCORANTE:

- Stevia, sucralosa...

ALIMENTOS PROTEICOS MAGROS

150g pesado en crudo/comida:

- Pescados blancos, mariscos y crustáceos y atún claro enlatado al natural.
- Carne magra de pollo, pavo, pato, conejo, codorniz, ternera, cerdo y cordero.
- 2 huevos o 4 claras de gallina o 9 de codorniz.

ADEREZOS Y CONDIMENTOS:

- **Obligatorio:** 1 cucharada por día de aceite de oliva.
- **Opcional:** 1 cucharada por día de zumo de limón y/ o vinagre de vino o de manzana, y 1 cucharadita de mostaza fuerte sin azúcar al día.
- **Especias:** en polvo y deshidratadas como el ajo, cebolla, cilantro, orégano, albahaca, laurel, curry, menta, comino, chile, jengibre...

MÉTODOS DE COCCIÓN:

- Cocine al vapor, hervido, plancha, papillote, horneado, grill etc.