



Comidas	Hora	Tomas	Sodio	Vitaminas y Minerales	AGE Essentials
Desayuno		Producto ProGen	1	1	1
Media mañana		Producto ProGen			
Comida		Verduras + Producto ProGen	1	1	
Merienda		Producto ProGen			
Cena		Verduras + 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	Coliflor	Lechuga
Apio	Champiñones	Pepinillos
Berros	Endivias	Pepino
Borrajás	Escarola	Pimiento Verde
Brocoli	Espárragos verdes	Rábano
Brotes de Soja	Espinacas	Rúcula
Calabacín	Grelos	Setas
Canónigos	Hinojo	

- 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...

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.
- **Espicias:** 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.