



Tu resultado genético es:

- ☐ Baja metabolización de carbohidratos
- ☐ Baja metabolización de carbohidratos y grasas
- ☐ Baja metabolización de grasas
- ☐ Perfil sin expresión genética

Nuestro test identifica genes directamente relacionados con la metabolización de macronutrientes (hidratos de carbono y grasas) y cuyos polimorfismos pueden proporcionar una mayor susceptibilidad al desarrollo de la obesidad y sus comorbilidades.

Dieta de acuerdo al resultado del Test Genético

Comidas	Hora	Verdura	Proteína	Lacteo	Fruta	Cereales y Legumbres	Grasas	Producto ProGen	AGE Essentials
Desayuno									
Media mañana									
Comida									
Merienda									
Cena									
Opcional									
Tomas al día:									

❖ **IMPORTANTE:** Los productos ProGen y el AGE Essentials te ayudarán a mantener el peso. No olvides de realizar tu entrenamiento de Activación Mitocondrial un mínimo de 2 veces por semana.

VERDURAS

- Están permitidas todas las verduras.

FRUTAS 120g:

- Todas las frutas están permitidas. Consumo moderado de plátano, uvas y mango.

ALIMENTOS PROTEICOS MAGROS

150g pesado en crudo/comida:

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

CEREALES/LEGUMBRES:

- 30g de cereales o avena.
- 75g en crudo o 150g cocidas de legumbres, arroz o pasta.
- 50g de pan.
- 150 - 200g de patata cocida o boniato.

GRASAS:

- 10ml aceite.
- 10g mantequilla.
- 20g frutos secos o semillas.
- 50g aguacate.

LACTEO

- 100ml leche desnatada o bebida vegetal.
- 1 yogurt.
- 75g queso fresco 0%.