



En **Fase 4**, otro producto ProGen es sustituido por un desayuno pautado. Además en esta fase deberá realizar el Test Genético para personalizar posteriormente su dieta de mantenimiento.

Comidas	Hora	Tomas	Sodio	Vitaminas y Minerales	AGE Essentials
Desayuno		Desayuno Pautado		1	1
Media mañana		Producto ProGen			
Comida		Verduras + Alimento Proteico Magro			
Merienda		Producto ProGen			
Cena		Verduras + Alimento Proteico Magro			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 el mantenimiento del peso. No olvides de realizar tu entrenamiento de Activación Mitocondrial un mínimo de 2 veces por semana.

VERDURAS:

A partir de ahora puede consumir cualquier tipo de verdura y hortaliza que desee, siempre y cuando respete las formas de cocción aconsejadas.

- Se recomienda comer verduras, ya que son una fuente importante de nutrientes, vitaminas y minerales.
- Alterne el consumo de verduras crudas y cocidas.
- Formas de cocción: vapor, hervido, plancha, papillote, horneado, grill, etc.

DESAYUNO PAUTADO

- 50g de pan, 30g de avena o cereales integrales.
- 1 pieza de fruta pequeña (120g).
- 1 lacteo desnatado: 100 ml leche o bebida vegetal o 1 yogurt o 75g queso fresco 0%.
- 50g de jamón cocido, pavo, pollo o 1 huevo.

BEBIDAS:

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

- Cualquier infusión o café sin azúcar.
- No bebidas azucaradas.

EDULCORANTE:

- Stevia, sucralosa...

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.
- Formas de cocción: vapor, hervido, plancha, papillote, grill...

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...