



En Fase 3, dos productos ProGen son sustituidos por alimentos proteicos magros en la comida y cena.

| Comidas | Hora | Tomas | Sodio | Vitaminas y Minerales | AGE Essentials |
|----------------------|------|------------------------------------|-------|-----------------------|----------------|
| Desayuno | | Producto ProGen | 1 | 1 | 1 |
| Media mañana | | Producto ProGen | | | |
| Comida | | Verduras + Alimento Proteico Magro | 1 | 1 | |
| Merienda | | Producto ProGen | | | |
| Cena | | Verduras + Alimento Proteico Magro | 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 |
| Brotes de Soja | Escarola | Pepinillos | |

Grupo B: Cantidad limitada a 100 g por día

| | | |
|-----------|--------------------|-----------|
| Algas | Coles | Pimientos |
| Alcachofa | 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:

- 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.
- **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.