

# LipoPack 7D

beauty treatments

LipoPack 7D y LipoPack 7D Plus consisten en una dieta proteínada, con una duración de 7 días, que tiene como objetivo reducir la ingesta de lípidos y glúcidos, manteniendo el aporte de proteínas.

La dieta se presenta en unos cómodos Packs especialmente pensados para reforzar y aumentar los efectos de los tratamientos

estéticos avanzados, como por ejemplo los tratamientos estéticos basados en cavitación, radiofrecuencia o lipolaser.

La dieta se puede prolongar las semanas que uno desee en función de los kilos a perder.

Antes de empezar cualquier dieta consulte con su médico si padece alguna enfermedad.

La Dieta	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
<b>Desayuno</b>	Sobre LipoPack Café o infusión	Sobre LipoPack Café o infusión	Sobre LipoPack Café o infusión	Sobre LipoPack Café o infusión	1 Ración de pan * 1 R láctica	1 Ración de pan * 1 R láctica	1 Ración de pan * 1 R láctica
<b>Media mañana</b>	Snack LipoPack	Snack LipoPack	Snack LipoPack	Snack LipoPack	Sobre o snack LipoPack	Sobre LipoPack	Sobre LipoPack
<b>Almuerzo</b>	Verdura permitida Sobre proteinado Infusión	Verdura permitida Sobre proteinado Infusión	Verdura permitida Sobre proteinado Infusión	Verdura permitida 1R de proteína animal * Infusión	Verdura permitida 1R de proteína animal * Infusión	Verdura permitida 1R de proteína animal * 1 ración de fruta	Verdura permitida 1 R de proteína animal * 1R de carbohidratos 1 ración de fruta *
<b>Merienda</b>	Sobre LipoPack	Sobre LipoPack	Sobre LipoPack	Snack LipoPack	Snack LipoPack	Snack LipoPack	Snack LipoPack
<b>Cena</b>	Verdura permitida Sobre LipoPack Infusión	Verdura permitida Sobre LipoPack Infusión	Verdura permitida Sobre LipoPack Infusión	Verdura permitida Sobre LipoPack Infusión	Verdura permitida 1R de proteína animal * Infusión	Verdura permitida 1R de proteína animal * 1 ración láctica Infusión	Verdura permitida 1R de proteína animal * 1 ración láctica Infusión

(1R = 1 ración)



# LipoPack 7D

beauty treatments



## Alimentos permitidos

**Verdura libre:** Apio, acelgas, brócoli, brotes de soja, canónigos, calabacín, pepino, berros, endivias, lechuga, espárragos, espinacas, pimiento verde, rábanos, champiñones.

**Verdura Controlada** (aprox. 200g diarios): Berenjena, calabaza, cebolla, col, coliflor, col de Bruselas, judía verde, nabo, puerro, tomate. Se recomienda alternar verduras cocidas y verduras crudas en las diferentes comidas.

**Verdura a evitar:** Alcachofa, maíz, zanahoria, palmitos, guisantes.

**Alimentos totalmente excluidos:** Pan, arroz, pasta, patata, harinas, sémola, maicena, cereales, bebidas alcohólicas, zumos de fruta, leche, derivados lácteos y azúcar (salvo indicación expresa e indicaciones de la dieta: ver cuadro de equivalencias).

## Equivalencias

### \* 1 ración proteína animal

- 150g de carne roja o blanca: ternera, buey, lomo de cerdo (sin grasa), conejo, pollo y pavo (sin piel).
- 200g de pescado blanco: rape, merluza, bacalao, lenguado.
- 150g de pescado azul: atún, salmón, pez espada, sardina (mínimo 1 o 2 veces por semana).
- 150g de marisco: sepia, calamar, gambas, mejillones.
- 2 huevos (máximo 2 veces por semana).

### \* 1 ración de pan

- 1 panecillo mini con jamón dulce o serrano
- 2 rebanadas de pan de molde con jamón dulce o serrano
- Medio bol de cereales integrales
- 5 galletas tipo maría integral

### \* 1 ración láctica

- 1 vaso de leche desnatada
- 1 yogur desnatado 0% materia grasa
- 1 porción individual queso fresco 0% (125g)

### \* 1 ración de fruta

- 1 pieza grande tipo manzana, pera, naranja.
- 2 piezas pequeñas tipo mandarinas, kiwi, ciruela.
- 2 rodajas de melón, piña, sandía.
- Evitar plátano, uvas, higos, aguacate, frutos secos y fruta en almíbar.

### \* 1 ración carbohidratos

- 60g de arroz o 60g de pasta o 60g de legumbre (gramos en crudo).
- 2 unidades medianas de patata.
- 2 rebanadas de pan.

# Métodos de preparación

Los siguientes métodos son consejos prácticos para consumir de diferentes maneras los productos de tu **LipoPack 7D** o **LipoPack 7D Plus**.

**Cremas:** Diluir el contenido del sobre en la coctelera en 200 ml de agua fría, y calentarlo, sin llegar a hervir.

**Cómo consumirla:** Calentar la crema y comer con las verduras por separado.

Añadir verduras a la crema y comerlo como plato único.

Añadir la crema a una sopa casera hecha con verduras, así la crema no será tan espesa.

Utilizar la crema como salsa.

**Ejemplo de salsa de pollo o de verduras:** diluir el contenido de un sobre de crema con 100ml de agua fría y calentarlo. Preparar un plato de escalibada y extender la salsa por encima.

**Tortillas:** Colocar 100ml de agua fría en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Colocar la preparación en una sartén antiadherente bien caliente. Darle la vuelta a media cocción. Se puede adornar con unos champiñones.

**Bebidas:** Diluir el contenido de un sobre en la coctelera en 200ml de agua fría y mezclarlo hasta obtener una absoluta disolución.

**Cómo consumirlas:** Las bebidas se pueden consumir frías o calientes.

Adaptando la cantidad de agua se puede modificar la densidad. Si deseamos una consistencia parecida a un batido añadiremos menos cantidad de agua.

Para aumentar el aroma, un vez diluidas, ponerlas 10 minutos en la nevera.

Para preparar sorbetes poner la disolución en el congelador y removerlo regularmente.

**Pastas y arroz:** Sumergir la pasta o arroz con su propia bolsa en agua hirviendo salada y cocer durante 8 minutos según la cocción deseada. Remover de vez en cuando.

**Cómo consumirlas:** Se pueden condimentar con una salsa de tomate natural rayado u otro condimento permitido.

**Yogur de melocotón y albaricoque:** Verter 150 ml de agua fría en la coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Servir frío.

El yogur está considerado como un postre, cuando consumimos este producto la comida estará compuesta por un primer plato a base de verdura o ensalada y en lugar de segundo plato, tomaremos el postre.

**Cereales Crunchy:** Verter entre 130 y 150 ml de agua en la coctelera, según la consistencia deseada.

Añadir el contenido del sobre y agitar. Para obtener una preparación caliente,

calentar en el horno microondas durante 45 segundos.

# Recetas

## Tortilla de coliflor

**Ingredientes:**

- Sobre de Tortilla a las finas hierbas
- 200 gr de coliflor cocida
- Unas tiras de pimiento rojo asado
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de aceite

**Preparación:** Hacer el preparado de Tortilla a las finas hierbas según indica el sobre. En el mismo bol donde hemos hecho la mezcla de la tortilla, poner la coliflor cocida, mezclando bien. En una sartén calentamos bien el aceite y ponemos la mezcla, haciendo primero por un lado y luego por el otro como si de una tortilla de patatas se tratase. En la misma sartén, doramos las tiras de pimiento asado. Decoramos con el pimiento rojo.

## Tempura de verduras

**Ingredientes:**

- Sobre de tortilla a las finas hierba
- Brócoli
- 1/2 calabacín
- Champiñones enteros pequeños
- 3 espárragos trigueros
- 1 pimiento verde
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de aceite de girasol

**Preparación:** Cocer los espárragos trigueros. Trocear las verduras para rebozar. Batir la clara de huevo a punto de nieve con un punto de sal. Hacer la tortilla a las finas hierbas según indicaciones, con agua muy fría. Mezclar el batido suavemente con la clara de huevo, y utilizar el resultado para hacer el rebozado de todas las verduras. Cocer en el aceite bien caliente y servir.

## Crema de verduras

**Ingredientes:**

- Sobre de crema de pollo
- 100 gr de puntas de espárragos
- 50 gr de tomate triturado
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Una pizca de sal
- 1/2 pastilla de sacarina
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 vaso de agua
- Ajo deshidratado

**Preparación:** En una cazuela ponemos el aceite y sofreímos el tomate triturado, la sal, el ajo y la sacarina. Una vez hecho el tomate ponemos las yemas de los espárragos y tapamos la cazuela para que se cuezan los espárragos en su propio vapor. Una vez blanditos los espárragos espolvoreamos el pimentón y removemos bien. Añadimos el vaso de agua para cubrir los espárragos y dejamos cocer unos minutos. Aparte hacemos el preparado de la crema de pollo según las indicaciones. Mezclamos la crema de pollo con los espárragos y servimos.

# Algunos consejos

- Procure beber entre 1,5 y 2 litros de agua diarios (de 6 a 8 vasos de agua), repartidos durante todo el día. El agua puede ser natural, con gas o bien en infusión.
- Las cocciones más recomendadas son aquellas que precisen poco aceite tipo hervido, vapor, papillote, brasa, puré, sopas y caldos, escalibada, en crudo, etc.
- Para condimentar se puede utilizar sal, pimienta, vinagre, condimentos deshidratados como ajo, cebolla, perejil, orégano. El aceite recomendado es de 2 cucharadas soperas diarias, que se pueden utilizar para hacer vinagreta con zumo de limón. Quedan excluidas las salsas.
- La cena deberíamos tomarla 2 horas antes de acostarnos y tiene que ser más ligera que el almuerzo.
- **Coma 5 veces al día**, aunque tenga que comer sin apetito.
- Lo ideal es comer cada 3 horas aproximadamente, así nuestro organismo está activo constantemente.
- **Se recomienda practicar actividad física moderada** (caminar de forma ligera, pasear en bicicleta, nadar) de 1 a 3 veces por semana.
- **Una vez terminados los 7 días de dieta** aconsejamos llevar una alimentación variada y equilibrada, evitando las comidas grasientas y con gran contenido en azúcares.
- Evite las comidas copiosas y las bebidas alcohólicas.
- Evite picar entre horas para conseguir estabilizar y mantener el peso conseguido.

LipoPack 7D & LipoPack 7D Plus

