

A close-up photograph of a person's feet standing on a white digital scale. The person is wearing grey leggings. The background is a bright, out-of-focus indoor space with light-colored walls and a tiled floor. The scale has a black mat on top and a silver display screen.

¿Quieres adelgazar?
iSÍ, SIKEN!

Plan -3-5

Método Dietline®

siken®

www.siken.com

El método Dietline®

El método Dietline® de Siken® diet cuenta con tres programas completos diseñados en función de la pérdida de peso que se desee conseguir. Este plan se adapta a tu perfil, según tu edad y tu objetivo marcado.

FASES	ESTÁNDAR - 24 DÍAS
Fase 0 - Inicial	3 días
Fase 1 - Adelgazamiento	7 días
Fase 2 - Transición	7 días
Fase 3 - Estabilización	7 días mínimo*

Lea atentamente este folleto para saber en qué consiste cada fase. *En caso de querer prolongar el plan que se ha seguido, sólo se podrá ampliar la fase 3 (estabilización). Según la edad y el sexo, la pérdida de peso es más o menos rápida, especialmente se retra-sa en el caso de las mujeres, con la edad.

CONSEJOS DIETLINE



Se deben beber 2 litros de agua al día



Están permitidos los edulcorantes



No abusar del vinagre o zumo de limón



Están permitidos los refrescos light



Evitar los chicles y los caramelos



Cocción siempre al vapor, a la plancha, papillote o grill



Eliminar las salsas y el ajo



Condimentar con sal, pimienta, mostaza, cebolla en polvo y especias



La comida y la cena son intercambiables



Mirar la tabla de raciones y alimentos recomendados

Para saber en qué consiste cada fase, entra en: www.siken.es/soluciones/siken/metodo-dietline

FASE 0. Inicial

DESAYUNO

1 preparación Siken® diet
1 café, té o infusión sin azúcar

ALMUERZO (OPCIONAL)

1 tentempié Siken® diet
(excepto crackers y galletas)

COMIDA

1 preparación Siken® diet
1 ración de verdura + 1 cucharada sopera de aceite de oliva
1 ración de lácteo desnatado sin azúcar

MERIENDA

1 tentempié Siken® diet (excepto crackers y galletas)
1 café, té o infusión sin azúcar

CENA

1 preparación Siken® diet
1 ración de verdura + 1 cucharada sopera de aceite de oliva
1 ración de lácteo desnatado sin azúcar

TABLA DE EQUIVALENCIAS

1 PREPARACIÓN SIKEN® DIET

1 preparación salada / 1 preparación dulce

1 TENTEMPIÉ SIKEN® DIET

1 barra / 1 mini bread / 3 crackers / 4 galletas
o 1 bebida de cacao con leche lista para tomar

FASE 1. Adelgazamiento

DESAYUNO

1 preparación Siken[®] diet
 1 ración de lácteo desnatado sin azúcar
 1 café, té o infusión sin azúcar

ALMUERZO (OPCIONAL)

1 tentempié Siken[®] diet (excepto galletas)

COMIDA

1 preparación Siken[®] diet
 1 ración de verdura + 1 cucharada sopera de aceite de oliva
 1 ración fruta*

MERIENDA

1 tentempié Siken[®] diet (excepto galletas)
 1 café, té o infusión sin azúcar

CENA

1 ración de pescado, carne o huevo
 1 ración de verdura + 1 cucharada sopera de aceite de oliva
 1 ración de lácteo desnatado sin azúcar

* Reservada para personas sin resistencia a la pérdida de peso o con actividad física intensa.

TABLA DE EQUIVALENCIAS

1 PREPARACIÓN SIKEN[®] DIET

1 preparación salada / 1 preparación dulce

1 TENTEMPIÉ SIKEN[®] DIET

1 barrita / 1 mini bread / 3 crackers / 4 galletas
 o 1 bebida de cacao con leche lista para tomar

FASE 2. Transición

DESAYUNO

2 rebanadas de pan (40 g) + media cucharada sopera de aceite de oliva
 1 ración de lácteo desnatado sin azúcar
 1 café, té o infusión sin azúcar

ALMUERZO (OPCIONAL)

1 tentempié Siken[®] diet (excepto galletas)

COMIDA

1 preparación Siken[®] diet
 1 ración de verdura + 1 cucharada sopera de aceite de oliva
 1 ración fruta

MERIENDA

1 tentempié Siken[®] diet
 1 café, té o infusión sin azúcar

CENA

1 ración de verdura + 1 cucharada sopera de aceite de oliva
 1 ración de pescado, carne o huevo
 1 ración de legumbres, pan, patatas o cereales
 1 ración de lácteo desnatado sin azúcar

TABLA DE EQUIVALENCIAS

1 PREPARACIÓN SIKEN[®] DIET

1 preparación salada / 1 preparación dulce

1 TENTEMPIÉ SIKEN[®] DIET

1 barrita / 1 mini bread / 3 crackers / 4 galletas
 o 1 bebida de cacao con leche lista para tomar

FASE 3. Estabilización

DESAYUNO

3 rebanadas de pan (60 g) + media cucharada sopera de aceite de oliva
1 ración de lácteo desnatado sin azúcar
1 café, té o infusión sin azúcar

ALMUERZO (OPCIONAL)

1 tentempié Siken® diet

COMIDA

1 ración de verdura + 1 cucharada sopera de aceite de oliva
1 ración de pescado, carne o huevo
1 ración de legumbres, pan, patatas o cereales
1 ración de lácteo desnatado sin azúcar
1 ración de fruta

MERIENDA

1 tentempié Siken® diet
1 café, té o infusión sin azúcar

CENA

1 ración de verdura + 1 cucharada sopera de aceite de oliva
1/2 ración de pescado, carne o huevo
1 ración de legumbres, pan, patatas o cereales
1 ración de lácteo desnatado sin azúcar o 1 ración de fruta

TABLA DE EQUIVALENCIAS

1 PREPARACIÓN SIKEN® DIET

1 preparación salada / 1 preparación dulce

1 TENTEMPIÉ SIKEN® DIET

1 barrita / 1 mini bread / 3 crackers / 4 galletas
o 1 bebida de cacao con leche lista para tomar

Tabla de raciones y alimentos recomendados

FASES	Inicial	Adelgazamiento	Transición	Estabilización
Verduras	<p>Cantidad libre de: acelgas, berros, brócoli, espinacas, escarola, lechuga, calabacín, canónigos, col, espárragos verdes y trigueros, pepino, pimiento verde, rábanos, apio, setas, puerros.</p> <p>Cantidad controlada de: berenjenas, coliflor, tomate cebolla o judías verdes.</p>		<p>Todas las de las fases anteriores más: zanahoria, remolacha, alcachofas, coles de Bruselas o pimiento rojo.</p>	
Legumbres	Ninguna	Ninguna	<p>30g en crudo o 125g cocidos de: garbanzos, guisantes, habas, judías secas, lentejas o soja</p>	<p>50g en crudo o 200g cocidos de: garbanzos, guisantes, habas, judías secas, lentejas o soja</p>
Pan, patatas y cereales	Ninguna	Ninguna	<p>2 rebanadas de pan de barra blanco o integral (40 g), 30 g en crudo de: copos de avena, arroz, pasta, sémola, trigo, etc., o 100 g de patata asada o cocida (1 patata pequeña).</p>	<p>3 rebanadas de pan de barra blanco o integral (60 g), 45 g en crudo de: copos de avena, arroz, pasta, sémola, trigo, etc., o 150 g de patata asada o cocida (1 patata mediana).</p>
Frutas	Ninguna	<p>1 naranja, 1 manzana, 1 pera, 2 kiwis, 2 mandarinas, 1 pomelo, 3 ciruelas, 2 rodajas de melón, 10 fresas, 1 rodaja de sandía, 2 nísperos, 2 albaricoques, 10 cerezas, 1 rodaja de piña natural.</p>		
Lácteos	<p>1 yogur desnatado natural o con sabor (sin trozos de frutas), 100 g de queso fresco desnatado (0% materia grasa), 60 g de requesón o ½ vaso de leche desnatada o de soja.</p>		<p>1 yogur desnatado natural o con sabor (no frutas), 150 g de queso fresco (0 -20% de materia grasa), 150 g de requesón o 25 g de queso de bola, emmental, manchego, cabra, camembert o gruyere o 1 vaso de leche desnatada o de soja.</p>	
Carne, pescado y huevos	Ninguna	<p>150 g de carne magra (pollo sin piel, pavo, conejo, solomillo de cerdo o filete de ternera), 200 g de pescado blanco (bacalao fresco, gallo, lenguado, merluza, rape, mero o raya), 200 g de sardinas frescas, 150 g de besugo, dorada o lubina, 100 g de atún o salmón frescos, 2 huevos (2 claras y 1 yema), 2 lonchas de jamón dulce o pavo o 150 g de marisco.</p>		