

# COSA MANGIARE

consigli per una corretta dieta chetogenica



## PESCE

- Alici
- Pesce Spada
- Calamari
- Polpi
- Seppie
- Orate
- Spigola
- Gamberi
- Merluzzo
- Salmone



## VERDURE

- Asparagi
- Funghi
- Cavoli
- Verze
- Cicoria
- Spinaci
- Zucchine
- Finocchio
- Cetriolo
- Melanzane
- Carciofo



## SPUNTINI

- Finocchi
- Liquirizia pura
- Evitare prodotti come caramelle, anche senza zucchero
- Assumere Dima come spuntino (in questo caso prendere un solo misurino)



## CARNE

- Pollo
- Vitello
- Tacchino
- Coniglio
- Bovino

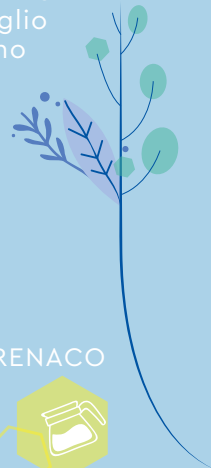
## CONDIMENTO

- 2 cucchiaini di olio al giorno
- No aceto Bianco/Balsamico
- Sì aceto di mele
- Sì limone
- Sale senza eccedere



## BEVANDE

- Solo acqua naturale
- Consigliato drenante DRENACO
- Caffè senza zucchero
- Tisane senza zucchero



# DIMA 10G

COME DIMAGRIRE IN 10 GIORNI



## CHE COS'È

Un **integratore proteico naturale** che permette il dimagrimento mediante il processo chetogenico, in associazione ad una specifica alimentazione.

## COME ASSUMERLO

Mescolare **2 misurini** di prodotto in un bicchiere d'acqua (500ml) o latte totalmente scremato (200ml) e consumare 2 volte al giorno.

**Far.Co.MED**  
INTEGRATORI & COSMETICI  
[www.farcomed.com](http://www.farcomed.com)  
tel. 081 61 23 099

