

## PERCORSO PROTISA LINE SYSTEM 7 GIORNI

Il percorso ProTisa Line System è un programma di soli 7 giorni che aiuta a ridurre il gonfiore addominale e a smaltire qualche centimetro in eccesso abbinando pasti proteici ad un'alimentazione povera di zuccheri e con l'integrazione delle Tisane Natureline. Il ProTisa Line System si presenta in un pratico bauletto che contiene: 16 pietanze ProteinLine + 4 Flaconcini monouso di Tisana 1012 Dei Liquidi + 4 Flaconcini monouso di Tisana 1020 ProteinLine + Shaker.

Seguire questo percorso è molto semplice, soprattutto per la sua breve durata, per avere però degli ottimi risultati è necessario attenersi scrupolosamente alle indicazioni giornaliere sotto riportate.

### ALIMENTI ASSOLUTAMENTE VIETATI:

PANE - FRUTTA - ZUCCHERO  
MIELE E FRUTTOSIO (SI PUO' USARE SOLO ASPARTAME) - ALCOOL

LE VERDURE SI POSSONO MANGIARE TUTTE, COTTE O CRUDE,  
TRANNE :  
PATATE - CAROTE - RAPA - LEGUMI - MAIS

I CONDIMENTI SI POSSONO USARE IN QUANTITA' MODERATA:  
SALE - PEPE - SPEZIE - OLIO DI OLIVA (non piu' di 2 cucchiari da tavola al giorno)  
ACETO DI MELE (assolutamente vietato l'aceto di vino e aceto balsamico)  
SUCCO DI LIMONE

### ALIMENTI CONSENTITI :

- BEVANDE: Acqua minerale non gasata, tisane,  
thè e caffè (senza zucchero).

- VERDURE CONCESSE: champignon, cetrioli, crescione, insalata belga,  
lattuga, insalata riccia, dolcetta, scarola, pomodori, sedano, verza,  
cavolo bianco, cavolfiori, zucchine, spinaci, peperoni verdi.

- CARNE: Qualunque tipo, purchè magra (meglio carni bianche)  
tipo carne di pollo, tacchino, vitello magro, hamburger magro,  
coniglio, faraona, selvaggina, prosciutto ben sgrassato,  
bresaola, carpaccio.

- PESCE: Pesce bianco, tonno al naturale, salmone, astice, aragosta,  
gamberetti, cozze, granchio.

Tutti gli alimenti si intendono crudi o cucinati ai ferri, al vapore o bolliti.

## IL PERCORSO 7 GIORNI E' DA UTILIZZARE NEL SEGUENTE MODO:

1° Giorno: prevede l'assunzione di 2 pietanze Proteiche ProteinLine, in aggiunta all'alimentazione consentita (giornata Tipo A) + un flaconcino da 30 ml della tisana 1012 Dei Liquidi diluita in una bottiglia d'acqua da 1,5 Litri da bere nell'arco della giornata.

2° Giorno: prevede l'assunzione di 2 pietanze Proteiche ProteinLine, in aggiunta all'alimentazione consentita (giornata Tipo A) + un flaconcino da 30 ml della tisana 1012 Dei Liquidi diluita in una bottiglia d'acqua da 1,5 Litri da bere nell'arco della giornata.

3° Giorno: prevede l'assunzione di 2 pietanze Proteiche ProteinLine, in aggiunta all'alimentazione consentita (giornata Tipo B) + un flaconcino da 30 ml della tisana 1012 Dei Liquidi diluita in una bottiglia d'acqua da 1,5 Litri da bere nell'arco della giornata.

4° Giorno: prevede un'azione urto con l'assunzione di 4 pietanze Proteiche ProteinLine, in aggiunta all'alimentazione consentita (giornata Tipo C) + un flaconcino da 30 ml della tisana 1012 Dei Liquidi + un flaconcino da 30 ml della tisana 1020 ProteinLine diluite assieme in una bottiglia d'acqua da 1,5 Litri da bere nell'arco della giornata.

5° Giorno: prevede l'assunzione di 2 pietanze Proteiche ProteinLine, in aggiunta all'alimentazione consentita (giornata Tipo A) + un flaconcino da 30 ml della tisana 1020 ProteinLine diluita in una bottiglia d'acqua da 1,5 Litri da bere nell'arco della giornata.

6° Giorno: prevede l'assunzione di 2 pietanze Proteiche ProteinLine, in aggiunta all'alimentazione consentita (giornata Tipo B) + un flaconcino da 30 ml della tisana 1020 ProteinLine diluita in una bottiglia d'acqua da 1,5 Litri da bere nell'arco della giornata.

7° Giorno: prevede l'assunzione di 2 pietanze Proteiche ProteinLine, in aggiunta all'alimentazione consentita (giornata Tipo A) + un flaconcino da 30 ml della tisana 1020 ProteinLine diluita in una bottiglia d'acqua da 1,5 Litri da bere nell'arco della giornata.

## GIORNATA TIPO A (con 2 pietanze ProteinLine e niente carboidrati):

### COLAZIONE:

Caffè o Thè senza zucchero (concesso solo aspartame)  
1 busta ProteinLine

### PRANZO:

Verdura cruda o cotta a volontà (anche entrambe)  
+  
Una pietanza a scelta tra:  
150 gr di carne bianca  
300 gr di pesce magro  
100 gr di prosciutto cotto magro o bresaola o carpaccio

### POMERIGGIO:

Caffè o Thè senza zucchero (concesso solo aspartame)  
1 busta ProteinLine

### CENA:

Verdura cruda o cotta a volontà (anche entrambe)  
+  
Una pietanza a scelta tra:  
150 gr di carne bianca  
350 gr di pesce magro  
100 gr di prosciutto cotto magro o bresaola o carpaccio  
1 uovo sodo o preparato diversamente

Le pietanze ProteinLine si possono consumare in qualsiasi momento della giornata.

Si raccomanda durante la giornata di assumere la Tisana indicata diluita in un litro e mezzo d'acqua.

## GIORNATA TIPO B (con 2 pietanze ProteinLine + carboidrati):

### COLAZIONE:

Caffè o Thè senza zucchero (concesso solo aspartame)  
1 busta ProteinLine

### PRANZO:

Verdura cruda o cotta  
+  
50 gr di riso condito con un cucchiaino d'olio d'oliva

### POMERIGGIO:

Caffè o Thè senza zucchero (concesso solo aspartame)  
1 busta ProteinLine

### CENA:

Verdura cruda o cotta a volontà (anche entrambe)  
+  
Una pietanza a scelta tra:  
150 gr di carne bianca  
350 gr di pesce magro  
100 gr di prosciutto cotto magro o bresaola o carpaccio  
100 gr di formaggio magro  
1 uovo sodo o preparato diversamente

Le pietanze ProteinLine si possono consumare in qualsiasi momento della giornata. Si raccomanda durante la giornata di assumere la Tisana indicata diluita in un litro e mezzo d'acqua.

## GIORNATA TIPO C (con 4 pietanze ProteinLine):

### COLAZIONE:

Caffè o Thè senza zucchero (concesso solo aspartame)  
1 busta ProteinLine

### PRANZO:

Verdura cruda o cotta (anche entrambe)  
1 busta ProteinLine

### POMERIGGIO:

Caffè o Thè senza zucchero (concesso solo aspartame)  
1 busta ProteinLine

### CENA:

Verdura cruda o cotta a volontà (anche entrambe)  
+  
Una pietanza a scelta tra:  
150 gr di carne bianca  
350 gr di pesce magro  
100 gr di prosciutto cotto magro o bresaola o carpaccio  
100 gr di formaggio magro  
1 uovo sodo o preparato diversamente  
+ 1 busta di ProteinLine

Le pietanze ProteinLine si possono consumare in qualsiasi momento della giornata. Si raccomanda durante la giornata di assumere le due Tisane indicate nella 4ª giornata diluite assieme in un litro e mezzo d'acqua.

## PROTISA LINE SYSTEM EVENTUALI GUSTI DISPONIBILI :

### GUSTI SALATI:

CREMA DI LEGUMI  
CREMA AI FUNGHI  
CREMA DI POLLO  
CREMA DI PORRI  
CREMA DI ASPARAGI  
OMELETTE ALLE ERBETTE  
OMELETTE AL FORMAGGIO  
OMELETTE AI FUNGHI

### GUSTI DOLCI:

FRAPPE' ALLA VANIGLIA  
FRAPPE' ALLA NOCCIOLA  
FRAPPE' AL CREME CARAMEL  
FRAPPE' ALLA FRAGOLA  
FRAPPE' ALLA BANANA  
FRAPPE' MELA, CEREALI, CANNELLA  
FRAPPE' AL LIMONE  
YOGURT AI FRUTTI DI BOSCO  
BEVANDA AL CAPPUCCINO  
BEVANDA AL CAFFE'  
BEVANDA TIPO CACAO

## Modalità di utilizzo per i vari gusti :

### Vellutate/Creme :

Versare il contenuto di una bustina in uno Shaker (mixer o frullatore) riempito con 170/200 ml di acqua fredda. Agitare o frullare fino ad ottenere un composto omogeneo, versare in una padella e scaldare mescolando per 3-4 minuti.

### Soufflè o Flan di verdure:

Versare il contenuto di una bustina in un recipiente riempito con 50 ml di acqua fredda. Mescolare con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo.

Mettere in forno per 15 minuti ( 180° C) o un minuto in forno a microonde.

### Omelette :

Versare il contenuto di una bustina in un recipiente riempito con 120 ml di acqua fredda. Frullare o mescolare con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare in una padella antiaderente (con un cucchiaino d'olio) e far cuocere da 1 a 3 minuti o fino a raggiungere la consistenza desiderata.

### Bevande calde o fredde:

Versare il contenuto di una bustina in uno Shaker (mixer o frullatore) riempito con 170/200 ml di acqua calda o fredda. Agitare o frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

### Frappè:

Versare il contenuto di una bustina in uno Shaker (mixer o frullatore) riempito con 150/200 ml di acqua fredda. Agitare o frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. (a piacere si può anche, prima di frullare, aggiungere del ghiaccio).

### Yogurt:

Versare il contenuto di una bustina in uno Shaker (mixer o frullatore) riempito con 150 ml di acqua fredda. Agitare o frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

(a piacere si può anche far riposare il composto ottenuto in congelatore per 15/20 min. per ottenere una mousse fresca e sfiziosa).

Per un risultato più soddisfacente si consiglia fare un ciclo, prima di cominciare il programma ProTisa Line System, con 1 Flacone di Tisana 1002 Ti Depura e 1 Flacone di Tisana 1006 Equilibrio Naturale per depurare l'organismo e potenziare così l'effetto del programma che andremo ad intraprendere.

FINITO IL PERIODO DEI 7 GIORNI SI CONSIGLIA L'UTILIZZO DELLA  
NOSTRA TISANA 1021 LINEA SNELLA, 30 ml AL GIORNO  
DILUITI IN UN LITRO E MEZZO D'ACQUA .

SOSTITUIRE I PASTI PROTEIN LINE CON ALIMENTI RICCHI DI PROTEINE  
COME CARNE, FORMAGGIO, PESCE, LEGUMI...

GRADUATAMENTE RICOMINCIARE A MANGIARE ANCHE LA FRUTTA  
(MEGLIO SEMPRE LONTANO DAI PASTI PER EVITARE FERMENTAZIONI  
INTESTINALI).

SE SI DESIDERA SI PUO' TORNARE GRADUATAMENTE AD USARE LO  
ZUCCHERO.



### PIETANZE ProteinLine:

Prodotto in Francia

Distribuito da : Linea Estetica Naturale Srl  
Via Zambon , 20/22 - 36051 Creazzo (VI)

### TISANE NATURELINE

Prodotto e distribuito da: Linea Estetica Naturale Srl  
Via Zambon , 20/22 - 36051 Creazzo (VI)

Tel. 0444.371538 - Fax 0444.334193  
e-mail: info@natureline.it

*Natureline*<sup>®</sup>  
Linea Estetica Naturale

7 giorni tra natura e benessere

PROTISA LINE SYSTEM  
ROTEINE ISANE

L'alimento proteico si unisce  
all'esperienza erboristica  
per donarti la giusta forma.

