



Minci D elice

El especialista
de la dieta
hiperproteica

+ de
600
productos

PROGRAMAS

CONSEJOS

MODOS DE
PREPARACIÓN

INFORMACIÓN
NUTRICIONAL

www.mincidelice.com/es



0 660989 848385





MinciDélíce® te ofrece un método eficaz, basado en el principio de la **dieta hiperproteica cetogénica**, para eliminar los kilos de más de forma rápida y duradera. El programa se divide en **3 fases progresivas** en las que los productos MinciDélíce® se combinan con alimentos bajos en calorías y en hidratos de carbono (especialmente carnes y verduras).

El objetivo es **reducir significativamente la ingesta calórica** de hidratos de carbono y de grasas, **preservando al mismo tiempo la masa muscular**. La eliminación de los carbohidratos de la dieta y la cetosis inducida obligarán al cuerpo a consumir su propia grasa corporal.

Una línea de productos:

- Ricos en proteínas con la calidad nutricional adecuada para mantener la masa muscular durante la dieta.
- Bajos en carbohidratos y en grasas para ayudar a eliminar los kilos de más.
- Ricos en fibras, vitaminas y minerales.
- Sabrosos y variados.

El programa para adelgazar se divide en 3 fases:

1 ACTIVA
Se reduce el consumo de azúcares y de grasas, y se aumenta el aporte de proteínas.
 Consumir de 1,5 a 2 litros de agua al día.

2 TRANSICIÓN
La alimentación se diversifica progresivamente
 con la introducción de alimentos feculentos (cereales, patatas...).

3 MANTENIMIENTO
Se trata de seguir una dieta equilibrada.
 Se aprende a controlar los excesos alimentarios para conservar el peso ideal a largo plazo.

MinciDélíce® propone 2 programas a elegir:

Programa Clásico: 3 productos al día (en la fase 1)

DIETA 7 DÍAS	DIETA 14 DÍAS	DIETA 28 DÍAS
FASE 1 = 4 DÍAS 3 productos al día	FASE 1 = 7 DÍAS 3 productos al día	FASE 1 = 14 DÍAS 3 productos al día
FASE 2 = 2 DÍAS 2 productos al día	FASE 2 = 5 DÍAS 2 productos al día	FASE 2 = 10 DÍAS 2 productos al día
FASE 3 = 1 DÍA 1 producto al día	FASE 3 = 2 DÍAS 1 producto al día	FASE 3 = 4 DÍAS 1 producto al día

Programa a medida. Programa PLUS: 4 productos al día (en la fase 1)

DIETA 14 DÍAS	DIETA 28 DÍAS
FASE 1 = 7 DÍAS 4 productos al día	FASE 1 = 14 DÍAS 4 productos al día
FASE 2 = 5 DÍAS 2 productos al día	FASE 2 = 10 DÍAS 2 productos al día
FASE 3 = 2 DÍAS 1 producto al día	FASE 3 = 4 DÍAS 1 producto al día



NUEVO
 Elige los sabores de tu dieta
EXCLUSIVO



Fase 1 ACTIVA

Es la fase de adelgazamiento del régimen. El **consumo de grasas y azúcares está estrictamente limitado**.

Ejemplo de menú *(La comida y la cena se pueden intercambiar)*

Desayuno

- 1 Producto MinciDélíce® (fase 1)
- Té, café, infusión sin azúcar

Comida

- 1 Producto MinciDélíce® (fase 1)
- Verduras crudas y/o cocidas, (lista en la página 4)

Merienda

- 1 Producto MinciDélíce® (fase 1)
- Bebida sin azúcar

Cena

- 1 Porción de alimento proteico
- Verduras crudas y/o cocidas
- 1 Producto lácteo 0% materia grasa sin fruta o 1 producto MinciDélíce® (fase 1) en el programa +

Aconsejamos añadir a nuestros programas un complemento alimenticio multivitamínico con hierro para evitar carencias y permanecer en forma, y 1 drenante para optimizar el resultado de la dieta.



Se recomienda tomar entre 1,5 y 2 litros de agua o infusiones sin azúcar al día. Cocina al vapor, al horno, a la parrilla, a la plancha, en papillote, hervido...

Fase 2 TRANSICIÓN

La alimentación varía durante la fase de transición con la **introducción de alimentos feculentos (cereales, patatas) y fruta**.

Ejemplo de menú

Desayuno

- 1 Producto MinciDélíce®
- Té, café, infusión sin azúcar
- 1 Porción de fruta

Comida

- 1 Porción de alimento proteico
- Verduras crudas y/o cocidas, (lista en la página 5)
- 1 Porción de alimento feculento

Merienda

- 1 Producto MinciDélíce®
- Bebida sin azúcar

Cena

- 1 Porción de alimento proteico
- Verduras crudas y/o cocidas
- 1 Producto lácteo 20% materia grasa



Recomendamos el uso de complementos alimenticios tipo Konjac o Fucus para regular el apetito.

Fase 3 MANTENIMIENTO

La fase de estabilización corresponde a una **alimentación equilibrada**. Te permitirá conservar el peso ideal.

Ejemplo de menú para estabilizar el nuevo peso

Desayuno

- 1 Producto lácteo
- 2 Rebanadas de pan
- 2 Cucharaditas de mermelada
- Té, café, infusión sin azúcar
- 1 Porción de fruta

Comida

- 1 Ración de verduras crudas
- 1 Alimento rico en proteínas
- Verduras crudas y/o cocidas
- 1 Producto lácteo o 1 porción de fruta
- 1 Rebanada de pan

Merienda

- Bebida sin azúcar
- 1 Producto MinciDélíce®

Cena

- 1 Comida equilibrada y ligera

Ejemplo de comida equilibrada

- 1 ensalada
- o 1 sopa
- +
- 150 g de carne magra
- o 1 huevo
- o 2 lonchas de jamón serrano
- o 200 g de pescado
- +
- + 1 porción de alimentos feculentos (= 80 g de cereales o legumbres secas o cocidas),
- o 2 rebanadas de pan
- +
- 1 producto lácteo bajo en grasa, por ejemplo, un yogur
- o queso fresco



Fase 1 ACTIVA

Lista de alimentos autorizados

- Consumo reducido de carbohidratos: menos de 30 g / día
- Consumo limitado de grasas
- Consumo elevado de proteínas: sacia y previene la pérdida de masa muscular

Elegir 1 porción de carne al día		Cantidad en gramos por porción
	Ternera magra y caballo: escalope o filete	100,00 g
	Carne de res magra: rosbif, cara interna de la pierna, filete, mejilla,	
	Cordero: pierna carne magra	120,00 g
	Pollo magro (sin piel): pechuga de pollo/pavo, jamón de pavo	
	Carne seca sin grasa: cecina, carne salada, carne seca	
Embutidos: jamón sin grasa	70,00 g	
Clara de huevo	300,00	
O Elegir 1 porción de pescado al día		
	Pescado: filete de merluza, pescadilla, bacalao, fletán, abadejo, rescaza, pescada, lenguado, rape, platija, raya, atún fresco (100 g), atún al natural (80 g), atún en aceite (max 80 g)	200,00 g
	Marisco: gambas, cigalas, bogavante, cangrejo, 12 mejillones de tamaño medio	150,00 g
	Moluscos: pulpo, sepia, calamar	
Y Elegir 2 porciones de verduras (en crudo) al día		
	Champiñones, setas variadas, setas shiitake, orejas de judas, espinacas, col, hinojo, apio, brócoli, calabacín, acelgas, cardo, shirataki konjac, pepino, rábano, lechuga, coliflor	300,00 g
	Espárragos, pimientos	100,00 g
Y Elegir 1 porción de lácteos al día		
	Leche desnatada	150,00 g
	Yogur 0% natural sin azúcar ni fruta	125,00 g
	Queso blanco 0% (como por ejemplo: Skyr, queso quark, queso fresco batido)	
Porción de queso fresco 0%	25,00 g	
Y Elegir 3 porciones de condimentos al día		
	Bulbos: cebollas, ajo, chalotas	5,00 g o 2 c.c.*
	Condimentos: mostaza sin azúcar, vinagre de sidra, zumo de limón (1 máx. al día), alcaparras	
	Aceite de oliva	1 c.c.*
	Hierbas aromáticas: albahaca, perejil, tomillo, cebollín, menta, estragón, eneldo, laurel, romero, cilantro...	4 c.c.*
	Nota: Utiliza una parte de la porción del producto lácteo para combinar las salsas	
*cucharada de café		

Durante la dieta vegetariana, se puede sustituir la carne con una porción de 100 g de tofu o 50 g de soja o 300 g de clara de huevo.

Elige bien el método de cocción

Cocción | Al vapor, hervido, al microondas, al horno, estofado, a la plancha, a la parrilla.

Consumir únicamente los alimentos autorizados e indicados en la tabla correspondiente a la fase del programa.

Fase 2 TRANSICIÓN

Reintroducción a los carbohidratos

Elegir 2 porciones de carne al día		Cantidad en gramos por porción
	Conejo	
	Carne de res: Bistec con 5% materia grasa	100,00 g
	Ternera: Hígado de ternera	
	Carne seca sin grasa	70,00 g
○ Porción de carne de la fase 1		
○ 2 porciones de pescado al día		
	Pescado: trucha, lubina, anchoas al natural, atún, sardinas	200,00 g
	Masrisco: langosta, cangrejo, cigala	150,00 g
	Moluscos: ostras, mejillones, bigaro, vieira	
	○ Porción de pescado de la fase 1	
Y Elegir 2 porciones de verduras (en crudo) al día		
	Brotes y semillas germinadas: soja, alfalfa, berro, mostaza,...	
	Vegetales: judías verdes, pimientos, berenjenas, nabos, alcachofas, zanahorias, puerros, espárragos, calabaza	300,00 g
	Col roja, tomates, remolacha	
	Legumbres: lentejas, habas, guisantes (de vez en cuando, 1-2 veces / semana)	50,00 g a crudo
○ Porción de verduras de la fase 1		
Y Elegir 1 porción de alimentos feculentos al día		
	Pan integral: +/- 2 rebanadas	50,00 g
	Patatas: +/-2 pequeñas	
	Arroz integral o pasta integral	50,00 g a crudo
	Trigo, quinoa, sémola u otros cereales	
Y Elegir 1 porción de lácteos al día		
	Queso de cabra fresco o de oveja	25,00 g
	Queso blanco 20% de grasa (como por ejemplo: Skyr, queso quark, queso fresco batido)	125,00 g
	2 pizcas de queso rallado	15,00 g
	○ Porción de producto lácteo de la fase 1	
Y Elegir 1 porción de frutas al día		
	1 manzana, 1 pera, 1 melocotón, 1 nectarina, 1 plátano pequeño, 1 granada	
	1 naranja, 4 clementinas, 1 pomelo, 4 ciruelas	150,00 g
	4 albaricoques, 15 uvas, 14 cerezas	
	Fresas, frambuesas, arándanos	250,00 g
	Medio melón, 1 rebanada de sandía, ¼ piña fresca	200,00 g
Nota: Es recomendable comer la pieza de fruta a la hora del desayuno		
Y Elegir 2 porciones de materia grasa al día		
	Aceite	1 cucharada pequeña
	Mantequilla	
	Margarina	1 nuez pequeña
	Nata ligera con 15% materia grasa	1 cucharada grande
Nota: Se recomienda tomar la pieza de fruta a la hora del desayuno		

Elige bien el método de cocción

Cocción | Wok ○ Método de cocción de la fase 1

Consumir únicamente los alimentos autorizados e indicados en la tabla correspondiente a la fase del programa.



Ejemplo de menú semanal

Fase 1

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes	Una bebida MinciDélíce® & una bebida caliente	Una tortilla MinciDélíce® & verduras verdes salteadas	Un cake MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	100 g de pavo & verduras verdes salteadas & yogur 0%
Martes	Biscotes MinciDélíce® con mermelada MinciDélíce® & una bebida caliente	Una pizza MinciDélíce® & ensalada verde	Una bebida fresca MinciDélíce®	150 g de gambas & ensalada de pepino & queso fresco 0%
Miércoles	Un producto de bollería MinciDélíce® & una bebida caliente	Una sopa MinciDélíce® & champiñones/calabacines salteados	Un mini cake MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	Tres lonchas de jamón & endibias & yogur 0%
Jueves	Un paquete de galletas MinciDélíce® & una bebida caliente	Ensalada mixta (lechuga, rábanos, champiñones, pepino) & un postre MinciDélíce®	Una barrita hiperproteica MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	200 g de bacalao & espinacas & queso fresco 0%
Viernes	Una crepe MinciDélíce® & una bebida caliente	Una tortilla MinciDélíce® & verduras crudas	Una bolsita de snacks MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	Tortilla casera con champiñones y 300 g de clara de huevo & 100 g de espárragos & yogur 0%
Sábado	Un cake MinciDélíce® & una bebida caliente	Un plato precocinado MinciDélíce®	Un paquete de galletas MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	100 g de pierna de cordero & col & queso fresco 0%
Domingo	Un bol de cereales MinciDélíce® & una bebida caliente	Pasta proteica MinciDélíce® & verduras (calabacín y champiñones)	Cookies MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	100 g de carne de ternera magra & coliflor & yogur 0%

Fase 2

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes	Un brownie MinciDélíce® & una manzana & una bebida caliente	100 g de hamburguesa de carne de vacuno con 5% de materia grasa & 50 g de patatas al horno con tomates	1 postre MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	3 lonchas de jamón cocido/pavo & ensalada con verduras crudas & yogur 0%
Martes	Una bebida MinciDélíce® & un plátano/banana & una bebida caliente	100 g de pierna de cordero & judías verdes & queso fresco	Un paquete de galletas MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	200 g de atún en lata & zanahoria rallada
Miércoles	Un producto de bollería MinciDélíce® & una naranja & una bebida caliente	120 g de pechuga de pollo & 50 g de pasta integral & champiñones salteados	Un paquete de galletas de barquillo & una bebida sin azúcar	100 g de carne de ternera magra & calabacín & queso fresco 20%
Jueves	Una crepe MinciDélíce® & un pomelo & una bebida caliente	200 g de bacalao & 50 g de arroz integral & col lombarda	Una bolsita de snacks MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	Tortilla casera con pimientos, cebolla y 300 g de clara de huevo & queso rallado
Viernes	Una porción de pan MinciDélíce® con crema para untar MinciDélíce® & una manzana & una bebida caliente	100 g de escalope de ternera & 50 g de trigo	Un paquete de galletas saladas MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	200 g de abadejo de Alaska & espinacas & queso fresco 20%
Sábado	Biscotes MinciDélíce® & una pera & una bebida caliente	200 g de atún & 50 g de arroz integral	Un mini cake MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	100 g de conejo & verduras verdes salteadas & queso fresco 20%
Domingo	Un bol de cereales MinciDélíce® & un plátano/banana & una bebida caliente	Ensalada de pasta: 50 g de pasta integral & verduras crudas (lechuga, zanahoria, pepino) & 100 g de taquitos de jamón	Un batido MinciDélíce® & una bebida sin azúcar	100 g pierna de cordero & judías verdes & queso fresco 20%



CONSEJOS DURANTE LA DIETA

Los primeros días de dieta pueden ser difíciles, a media mañana puedes consumir un producto cero, como por ejemplo, un cake para evitar tener hambre hasta la hora de comer. También existe la posibilidad de consumir la mitad de un producto de fase 1.

Los productos cero son productos bajos en azúcar que pueden consumirse además de las ingestas de proteínas previstas en el programa de adelgazamiento. Descubre estos productos dietéticos en la página web MinciDélíce®.

¿Empiezas tu día muy pronto y comes tarde? Puedes utilizar el producto previsto para la merienda a media mañana. En general, puedes organizar el programa según tus necesidades, lo importante es que consumas todo lo descrito en el programa y solo lo que se indica en el programa, a lo largo del día.

REGLAS DE ORO PARA MANTENER LA LÍNEA DESPUÉS DE LA DIETA

1. No combinar en la misma comida, alimentos grasos y dulces, como por ejemplo, fruta y queso.
2. El consumo de embutidos, fritos, dulces, alcohol, debe ser ocasional. Para compensar el exceso, se debe hacer una comida hipocalórica y proteica.
3. Es preferible consumir queso por la mañana o al mediodía (alimento demasiado graso para la noche).
4. No comer fruta después de las 16 horas.
5. No saltarse nunca ninguna comida.
6. Beber por lo menos un litro y medio de agua al día.
7. Para mantener la línea, es necesario hacer dos horas de actividad física a la semana, sesiones de como mínimo 30 minutos.



ALIMENTOS APETITOSOS

Se tienen que consumir solamente después de haber terminado el programa.

Te recomendamos consumir estos alimentos de manera ocasional.

Tu alimentación debe seguir siendo **equilibrada con el fin de mantener el nuevo peso.**

> *Salmón fresco o ahumado, aguacate, embutidos, fritos, quesos grasos, huevos fritos o hervidos, pasteles (flan, crepes con azúcar, clafoutis, helados, batidos con leche), repostería (selva negra, tiramisú, profiteroles, mousse de chocolate, helado de crema), chocolate con leche o blanco, salsas (de mantequilla, holandesa, de vino, mayonesa, ketchup...), frutos secos (almendras, nueces, avellanas...), cremas para untar, bebidas gaseosas, vinos y alcohol.*

Puedes consumir alimentos apetitosos, **¡siempre y cuando tengas cuidado con las cantidades y la frecuencia!**



Preparación de los productos MinciDélíce®

Utiliza un vaso mezclador, una batidora, un tenedor o unas varillas para mezclar los productos en polvo

Utiliza preferiblemente la cantidad de agua que se indica en el envase

PRODUCTOS DULCES

Bebidas: Mezcla el preparado en 200-230 ml de agua fría (o cantidad de agua indicada en el sobre) hasta que se disuelva completamente. Para las bebidas frías, deja reposar 5 minutos para que reabsorba la espuma. Para las bebidas calientes, calienta durante 1 minuto en el microondas.

Crema y postres: Vierte el preparado en 110-115 ml de agua. Mezcla hasta que se disuelva completamente. Deja rehidratar en la nevera entre 15 y 30 minutos.

Flanes: Vierte el preparado en 110-115 ml de agua. Mezcla hasta que se disuelva completamente. Para el flan de pistacho: calienta durante un minuto en el microondas. Deja rehidratar durante 40-60 minutos.

Mousse postre: Vierte el preparado en 110-115 ml de agua tibia. Mezcla hasta que se disuelva completamente. Bate con una batidora eléctrica hasta que se forme una mousse de color claro y consistente. Deja enfriar durante 15 minutos antes de servir (1 hora para la mousse de chocolate blanco).

Crema para desayuno / Arroz con leche / Panna Cotta: Vierte el preparado en 100-150 ml de agua. Mezcla hasta que se disuelva completamente. Calienta durante 1 minuto en el microondas y luego coloca en un molde durante 15-20 minutos en la nevera antes de servir.

Porridge / Gachas: Vierte el preparado en 120 ml de agua. Mezcla hasta que se disuelva completamente. Deja rehidratar durante unos minutos. Se puede consumir caliente: solo hay que calentar el preparado en el microondas durante 30 segundos.

Muesli / Cereales: Vierte el preparado en un recipiente. Añade 150 ml de agua para la fase 1 o 150 ml de leche para la fase 2.

Masa de crepes / Pancake: En un recipiente, vierte el preparado y añade 50-60 ml de agua. Mezcla con un batidor hasta que se disuelva completamente. Deja reposar durante 1-3 minutos. Calienta una sartén antiadherente, añade una gota de aceite y cocina la crepe o pancake por cada lado a fuego alto durante 1 minuto.

Pasteles dulces / salados / brioche: En un recipiente, vierte el preparado y añade 60 ml de agua (75 ml para el cake de manzana y canela). Mezcla con un batidor hasta que se disuelva completamente. Vierte la mezcla en un molde flexible. Hornea de 10 a 15 minutos a 200°C en el horno o 1 minuto y medio en el microondas.

Cake rápido / Muffin: Vierte el preparado en 60 ml de agua. Mezcla hasta que se disuelva completamente. Vierte la mezcla en un molde flexible. Cocina en el microondas de 1 minuto a 1 minuto y medio como máximo.

Clafoutis: Vierte el preparado en 60 ml de agua. Mezcla hasta que se disuelva por completo. Hornea durante 15 minutos en el horno a 200°C o 1 minuto y medio en el microondas.

Sustitutivo de comida - Batido: Vierte el preparado en 250 ml de leche desnatada. Mezcla hasta que se disuelva por completo.



En nuestra página web mincidelice.com/es encontrarás las recetas detalladas de cada producto.



PRODUCTOS SALADOS

Sopas y cremas: Vierte el preparado en 200-230 ml de agua caliente (sin que llegue a hervir). Mezcla con un batidor hasta que se disuelva completamente. Calienta en el microondas de 30 segundos a 1 minuto.

Sopa asiática: Vierte el preparado en 200 ml de agua hirviendo. Mezcla hasta que se disuelva completamente. Deja reposar durante 3 minutos antes de consumir.

Tortillas: Vierte el preparado en 80-100 ml de agua. Bate en un bol con un batidor hasta que se disuelva por completo. Deja reposar durante 2 minutos. Cocina en una sartén antiadherente caliente durante 20-30 segundos por cada lado.

Puré de patata: Vierte el preparado en 80-100 ml de agua caliente (sin que llegue a hervir). Mezcla hasta que se disuelva por completo.

Nuggets de pollo: Vierte el preparado en 40 ml de agua. Trabaja la masa y forma dos bolas sobre papel de horno. Hornea durante 15 minutos a 200°C.

Risotto sabor queso y champiñones: Vierte el preparado en 120 ml de agua caliente. Mezcla hasta que se disuelva completamente. Calienta durante 30 segundos en el microondas. Deja reposar durante 7 minutos antes de consumir.

Galette de patatas: Vierte el preparado en 75 ml de agua. Mezcla con un tenedor hasta que se disuelva completamente. Cocina en una sartén caliente a fuego lento con una gota de aceite o en el horno durante 15 minutos a 200°C.

Blinis: Vierte el preparado en un recipiente con 50-60 ml de agua. Mezcla con un batidor hasta que se disuelva completamente. Cocina en una sartén antiadherente caliente con un poco de aceite. A mitad de cocción da la vuelta a la mezcla para que se cocine por los dos lados.

Flan de verduras: Vierte el preparado en un recipiente con 125 ml de agua. Mezcla con un batidor hasta que se disuelva completamente. Deja rehidratar durante 10 minutos. Hornea durante 10 minutos a 165°C. Deja reposar 3 minutos antes de consumir.

Chili: Vierte el preparado en 170 ml de agua hirviendo. Mezcla hasta que se disuelva por completo. Deja rehidratar durante 5-10 minutos. Si es necesario, calienta en el microondas durante 30 segundos.

Soufflé de queso: Vierte el preparado en 50 ml de agua. Mezcla con un batidor hasta que se disuelva completamente. Hornea durante 15 minutos a 180°C.

Pasta carbonara / Espaguetis boloñesa: En un recipiente, añade 170 ml de agua hirviendo al preparado. Mezcla hasta que se disuelva por completo. Calienta en un cazo, removiendo de vez en cuando, de 5 a 10 minutos. Para cocinar en el microondas, calienta 2 o 3 minutos a máxima potencia. Deja reposar durante 5 minutos antes de consumir.

Sustitutivo de comida - Pasta carbonara: Vierte el preparado en 150 ml de leche desnatada. Bate en un bol con batidor hasta que se disuelva por completo. Calienta en el microondas durante 3-4 minutos, removiendo de vez en cuando. Mezcla y deja reposar 3 minutos antes de consumir.

También puedes cocinar este plato en un cazo mezclando el preparado en 150 ml de leche desnatada caliente (sin que llegue a hervir). Calienta durante 3 o 4 minutos, removiendo de vez en cuando. Deja reposar durante 3 minutos antes de consumir.

Sustitutivo de comida - Espaguetis boloñesa: En un recipiente, vierte el preparado en 200-230 ml de agua hirviendo. Calienta durante 2-3 minutos en el microondas removiendo de vez en cuando. Deja reposar 2-3 minutos antes de consumir.

Masa para pizza / Masa para pan / Focaccia: Añade 40 ml de agua al preparado (60 ml para la maxi pizza). Mezcla hasta que se disuelva por completo. Trabaja la masa. Para la focaccia: forma un rectángulo con la masa sobre el papel de horno y hornea durante 20-25 minutos a 185°C. Para la pizza: forma un círculo con la masa sobre papel de horno y hornea durante 10 minutos a 185°C (15 minutos a 200°C para la maxi pizza).

Salsa pizza: Añade 15-30 ml de agua al preparado. Mezcla hasta que se disuelva por completo. Deja reposar 5 minutos antes de consumir.

Pasta: Hierve agua con sal. Añade la pasta. Cocina durante 10-15 minutos (o 6-8 minutos para la pasta en sobre de 50 g y alrededor de 3 minutos para la pasta cabello de ángel).

Salchicha: Hierve las salchichas 2-3 minutos en agua o cocínalas durante 1 minuto en el microondas.

En nuestra página web mincidelice.com/es encontrarás las recetas detalladas de cada producto.



Adelgazamiento

Programa Pasta MinciDélíce® 14 días

Este régimen a base de pasta hiperproteica ayuda a las personas deportistas a perder peso en dos semanas. También es apto para quienes comienzan la fase de mantenimiento de una dieta hiperproteica clásica.

La dieta aporta la misma cantidad de proteínas que una porción de 200 g de carne, pero sin grasa ni colesterol. Permite evitar las ganas de picotear durante el día.

Ejemplo de menú (La comida y la cena se pueden intercambiar)



Desayuno

- 1 Bebida de chocolate o cappuccino MinciDélíce® (Fase 1)
- Té, café, infusión sin azúcar o con edulcorante
- + 1 Drenante MinciDélíce®



Comida

- 1 Sobre de pasta MinciDélíce® con una salsa MinciDélíce®
- Verduras verdes crudas o cocidas



Merienda

- 1 producto MinciDélíce®
- Té, café, infusión sin azúcar o con edulcorante



Cena

- 1 alimento proteico
- Verduras verdes crudas y/o cocidas
- 1 producto lácteo 0% materia grasa
- + 1 drenante MinciDélíce®



Bebe entre 1,5 y 2 litros de agua o infusiones sin azúcar al día.
Prioriza la cocción al vapor, en estofado sin grasa, a la parrilla, a la plancha, en papillote, hervido...

Alimentos autorizados durante la Dieta Pasta MinciDélíce®:



Alimentos proteicos:

100 g de carne magra (ternera, buey, pollo, pavo, conejo) o 200 g de pescado blanco, 150 g de crustáceos o 1 huevo o 1 loncha de jamón cocido.



Verduras y hortalizas: (300 g)

Lechuga, tomate, rábanos, pepino, brotes de soja, coliflor, calabacín, judías verdes, nabos, pimientos, espinacas, acelgas, brócoli, champiñones y setas, espárragos, berenjena, puerro, calabaza, hinojo.



Productos lácteos:

Todos los productos lácteos con 0% materia grasa.



Grasas:

1 cucharadita grande de aceite para cocinar o aliñar en cada comida, o 2 nueces pequeñas de mantequilla o margarina, o 2 cucharas grandes de nata light con 15% de materia grasa.



Programa para Hombre 14 o 28 días

Un programa de adelgazamiento que se adapta específicamente a las necesidades nutricionales de los hombres. Este régimen combina productos proteicos con alimentos clásicos. Se aconseja practicar actividad física. Estimula la quema de grasas y el desarrollo de la masa muscular.

Fase 1 **ACTIVA** 7 o 14 días

Ejemplo de menú (La comida y la cena se pueden intercambiar)

Desayuno

- 1 producto MinciDélíce® (fase 1)
- Té, café, infusión sin azúcar o con edulcorante
- 1 huevo o 2 lonchas de jamón cocido

Media mañana

- Bebida sin azúcar

Comida

- 1 sobre de Pasta MinciDélíce®
- Verduras verdes crudas y/o cocidas
- 1 producto lácteo 0% materia grasa

Merienda

- 1 producto MinciDélíce® (fase 1)
- Bebida sin azúcar

Cena

- 1 plato de ensalada y/o verduras cocidas
- 150 g de carne magra o 2 huevos o pescado magro
- Verduras verdes
- 1 producto MinciDélíce®, producto en polvo (no se pueden consumir galletas o barritas)

Fase 2 **TRANSICIÓN** 7 o 14 días

Ejemplo de menú (La comida y la cena se pueden intercambiar)

Desayuno

- 1 producto lácteo 0% materia grasa
- 2 rebanadas de pan con un poco de mantequilla o margarina
- Té, café, infusiones sin azúcar o con edulcorante
- 1 huevo o 2 lonchas de jamón cocido

Media mañana

- Bebida sin azúcar

Comida

- 1 producto MinciDélíce® (pasta o sobre)
- Verduras verdes
- 1 rebanada de pan
- 1 porción de fruta

Merienda

- 1 producto MinciDélíce®
- Bebida sin azúcar

Cena

- 1 alimento proteico
- Verduras verdes crudas y/o cocidas + alimentos feculentos
- 1 producto lácteo 0% materia grasa

Fase 3 **ESTABILIZACIÓN**

La fase de estabilización corresponde a una alimentación equilibrada.

Los alimentos autorizados en la Programa para Hombre son los mismos que en la **Dieta Pasta** (ver página anterior).



PROGRAMA MENOPAUSIA & PERIMENOPAUSIA

28 O 42 DÍAS

Un programa diseñado específicamente para **responder a las necesidades de las mujeres después de los 45 años.**

El déficit de estrógenos aumenta el número y el tamaño de las células adiposas en la zona del abdomen. Las proteínas y los complementos alimenticios MinciDélíce mantienen la masa muscular en detrimento de la grasa corporal.

Programa CLÁSICO: Consultar p. 3, 4 y 5

PROGRAMA 28 DÍAS	PROGRAMA 42 DÍAS
FASE 1 = 14 DÍAS 3 productos al día	FASE 1 = 21 DÍAS 3 productos al día
FASE 2 = 10 DÍAS 2 productos al día	FASE 2 = 15 DÍAS 2 productos al día
FASE 3 = 4 DÍAS 1 producto al día	FASE 3 = 6 DÍAS 1 producto al día



PROGRAMA SUSTITUTIVO DE COMIDA

5, 10 O 20 DÍAS

Un programa apto para las personas que quieren seguir **una dieta hipocalórica rápida y fácil** de realizar para corregir un ligero sobrepeso. Solo hay que **substituir dos de las tres comidas diarias**, por dos sustitutivos de comida MinciDélíce.

En caso de tener sensación de hambre, existe la posibilidad de consumir galletas o snacks de fase 1.

Adapta la duración de tu programa a tu objetivo

5 DÍAS

para perder unos kilos de más

10 DÍAS

para reducir la cintura

20 DÍAS

para transformar tu silueta

Ejemplo de menú



Desayuno

Un sustitutivo de comida milk-shake MinciDélíce®.



Comida O cena

Carne/pescado y verduras, a elegir, dentro de lo razonable y priorizando el consumo de alimentos bajos en calorías (carnes y pescados blancos, verduras verdes).



Cena O comida

Un sustitutivo de comida proteico MinciDélíce®.



RECETA N° 1 PIZZA MINCIDÉLICE

¡La receta estrella de un plato que gusta a todo el mundo!

FASE: 1-2-3

Ingredientes:

- 1 sobre de preparado de masa para pizza MinciDélíce®
- 40 ml de agua
- 1 salsa sabor pizza MinciDélíce®
- 1 puñado de champiñones
- ½ calabacín

En un recipiente, añade el contenido del sobre de preparado de masa para pizza MinciDélíce, el agua y mezcla todo hasta obtener una bola. Trabaja la masa durante unos minutos antes de extenderla sobre una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado y añade la salsa sabor pizza MinciDélíce. Termina poniendo los champiñones y el calabacín previamente cortados en finas láminas sobre la masa. Hornea durante aproximadamente 10 minutos a 185°C.



RECETA N° 4 PASTA PENNE PROTEICA CON VERDURA

¡Un plato de pasta sabroso y saciante!

FASE: 1-2-3

Ingredientes:

- 1 sobre de pasta penne hiperproteica MinciDélíce®
- Tomates cherry
- ½ calabacín
- 2 rodajas de berenjena
- Gotas de tabasco
- 2 lonchas finas de jamón cocido sin grasa
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizza de sal

En una olla con agua hirviendo, cocina la pasta durante 12-15 minutos. Mientras tanto, corta las verduras y el jamón cocido en pequeños dados. Sofríe todo en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva durante 10 minutos. Durante la cocción, añade el tabasco y la sal. Cuando la pasta esté cocida y colada, viértela de nuevo en la olla y añade el sofrito de verduras y jamón.



RECETA N° 2 BIZCOCHO MARMOLADO FÁCIL

¡He aquí la versión dietética de este bizcocho que te hará volver a tu infancia!

FASE: 1-2-3

Ingredientes:

- ½ sobre de cake sabor chocolate MinciDélíce®
- ½ sobre de muffin sabor vainilla MinciDélíce®
- 60 ml de agua

En un recipiente, mezcla la mitad del contenido del sobre de cake sabor chocolate con la mitad del agua. Repite la misma acción con el sobre de muffin sabor vainilla. En un molde, añade las dos preparaciones alternando capas de chocolate y capas de vainilla. Hornea durante 10 minutos en el horno a 180°C o cocina durante 1 minuto y medio en el microondas.



RECETA N° 3 ¡UN CAFÉ CON HIELO, POR FAVOR!

El café de moda al estilo MinciDélíce, ¡delicioso y light!

FASE: 1-2-3

Ingredientes:

- 1 sobre de bebida café con leche MinciDélíce®
- 200 ml de agua
- 4-5 cubitos de hielo
- Una taza de café

Empieza preparando un café (soluble, expreso... el que más te guste). Viértelo en el vaso mezclador. A continuación, añade 4-5 cubitos de hielo, agua, un sobre de bebida de café con leche MinciDélíce y mezcla hasta obtener una textura cremosa.



RECETA N° 5 ¡CREPE PARTY!

Crepe hiperproteica y verduras verdes: ¡la pareja perfecta!

FASE: 2-3

Ingredientes:

- 1 sobre de crepe proteica al natural MinciDélíce®
- 90 g de agua fría
- 50 g de puntas de espárragos
- 30 g de guisantes (frescos o congelados)
- 1/2 puerro
- 2 hojas de menta
- 1 ramita de perejil
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizza de sal

Después de haber lavado las puntas de espárragos y los guisantes, corta finamente el puerro. A continuación, sofríelo en una olla con una cucharadita de aceite de oliva y una cucharada de agua. Cuando el puerro esté transparente, añade los guisantes y cuécelos durante aproximadamente 5 minutos. Añade las puntas de espárragos, la menta y el perejil y sigue cocinando durante otros 10 minutos a fuego lento. Mientras tanto, mezcla el contenido del sobre de crepe proteica al natural con agua y una pizza de sal en el vaso mezclador. Seguidamente, en una sartén antiadherente, cocina la crepe (1 minuto por cada lado). Cuando esté lista, aparta con cuidado la crepe en un plato y luego añade la guarnición de verduras verdes.



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS ¡Échale una mano a tu línea!

Absorben la grasa y ayudan a reducir la grasa corporal:

- **Chitosan:** ayuda a reducir la absorción de la grasa.
- **Garcinia:** ayuda a regular el apetito y a reducir la transformación de los azúcares en grasa.
- **Té verde:** ayuda a estimular la pérdida de grasa.

Modera el apetito:

- **Fucus o Konjac:** ayuda a luchar contra la sensación de hambre y el picoteo.

No te olvides de tomar estos complementos alimenticios durante el programa:

- **Multivitámico + hierro:** Esencial para mantenerse en forma, especialmente para programas dietéticos de larga duración.
- **Drenante:** ayuda a purificar el cuerpo desde el interior y favorece la pérdida de peso.
- **Estevia:** para reemplazar el azúcar, ¡sin calorías!



3 ALIADOS PARA ADELGAZAR

1

**Bebida
Multivitáminica
con Minerales**



Para evitar carencias de vitaminas y minerales.

2

**Drenante
ACCIÓN 4**



Un producto todo en uno para optimizar la dieta, quemar, drenar y eliminar.

3

**Bebida Konjac
Frutos Rojos**



Para regular la sensación de hambre o reducir el apetito durante o después de haber finalizado la dieta.

Consulta toda nuestra gama de complementos alimenticios en nuestra página web

www.mincidelice.com/es