

Zero Activate comprende tre fasi di uguale durata (ciascuna dai 3 ai 14 giorni, a seconda dell'obiettivo-peso da raggiungere). L'alimentazione tradizionale si integra con gli alimenti e i fitoestratti Zero Activate, ed è importante attenersi alle regole del metodo riportate nel vademecum sul retro e usare **solo** gli alimenti consentiti.

Impara già da questo menù a gestire la tua alimentazione imparando a distinguere e combinare Proteine, Carboidrati e Grassi, ad organizzare i tuoi pasti principali sempre con tanta verdura, ad alternare gli alimenti fonte di proteine e i latticini, ad utilizzare i carboidrati a basso indice glicemico e ad utilizzare bevande naturali, non dolcificate...

fase zero.uno | start

■ 3 gg. ■ 7 gg. ■ 14 gg. ■ gg.

È la fase che richiede qualche sacrificio in più perchè si eliminano completamente zuccheri e carboidrati in modo da attivare la chetosi controllata e iniziare rapidamente a vedere i risultati.

alimentazione È prevista l'eliminazione di tutti gli zuccheri sia semplici che complessi (carboidrati, alcol e frutta) dalla dieta giornaliera. Si integrano i pasti tradizionali con **3 alimenti Zero** e con gli alimenti **ExtraZero** (secondo le dosi stabilite) che aiutano a spezzare il senso di fame.

integrazione I fitoestratti **Zero Drenaggio** e **Depurazione** aiutano a eliminare i liquidi in eccesso e migliorare la funzionalità di fegato e reni. Utile anche **Magnesio+Potassio Zero**, per migliorare la tonicità muscolare ed evitare la possibilità di insorgenza di crampi.

esempio menù zero.uno

Colazione	1 alimento Zero + una tazza di tè/caffè/tisana con dolcificante	Zero + Bev
Spuntino	1 porzione ExtraZero*	extra zero*
Pranzo	1 alimento Zero + verdura cotta/cruda a volontà	Zero + Ver
Spuntino	1 alimento Zero + tè/caffè/tisana con dolcificante.	Zero + Bev
Cena	un piatto a base di pesce o carne o uova + verdura cotta/cruda a volontà	Prot + Ver
Fitoestratti Zero	20 ml di Depurazione + 20 ml di Drenaggio diluiti in un litro e mezzo d'acqua da bere durante il giorno; 1 capsula di Magnesio+Potassio Zero	
ExtraZero	*ogni giorno una porzione a scelta tra: 2 fette di toast (anche farcite con prosciutto crudo/bresaola e insalata) / 2 cracker / 2 frollini / 4 grissini / 50 g di tagliatelle (max 2 v./settimana)	

fase zero.due | fix

■ 3 gg. ■ 7 gg. ■ 14 gg. ■ gg.

È la fase intermedia durante la quale si reintroducono parzialmente i carboidrati e, anche se il dimagrimento rallenta, si fissano i risultati raggiunti.

alimentazione Si riducono gli alimenti Zero a 2 al giorno e si iniziano a reinserire gradatamente e con moderazione alcuni tipi di carboidrati a basso indice glicemico, come pasta (anche di farro o kamut) e riso (amidi), preferibilmente integrali. Si può utilizzare il formaggio grana o parmigiano e verdure rosse o carote vietati nella prima fase perchè contengono più glucidi. Restano sconsigliati alcol e frutta. In questa fase si possono quotidianamente alternare tutti gli alimenti ExtraZero secondo i massimi prestabiliti.

integrazione Si prosegue anche con i fitoestratti Zero per aiutare l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle tossine e regolare la funzionalità di fegato e reni.

esempio menù zero.due

Colazione	1 alimento Zero + una tazza di tè/caffè/tisana con dolcificante	Zero + Bev
Spuntino	1 porzione ExtraZero*	extra zero*
Pranzo	verdura cotta/cruda a volontà + a scelta Pasta / riso / cereali integrali / pane integrale o di segale/Tagliatelle ExtraZero* + ½ porzione di alimenti fonte di proteine, max 2 v./settimana o minestrone di verdure (senza pasta, patate, legumi) + ½ porzione di alimenti fonte di proteine max 1-2 v./settimana oppure 1 porzione di alimenti fonte di proteine 3-4 v./settimana formaggi, soia e seitan max 2 v./settimana	Ver + Carb + P oppure + Prot Lat
Spuntino	1 alimento Zero + tè/caffè/tisana con dolcificante.	Zero + Bev
Cena	un piatto a base di pesce o carne o uova + verdura cotta/cruda a volontà	Prot + Ver
Fitoestratti Zero	20 ml di Depurazione + 20 ml di Drenaggio diluiti in un litro e mezzo d'acqua da bere durante il giorno; 1 capsula di Magnesio+Potassio Zero	
ExtraZero	*ogni giorno una porzione a scelta tra: 3 frollini / 2 fette di toast (anche farcite con prosciutto crudo/bresaola e insalata) / 1 budino / 1 barretta / 1 gelato / 1 madeleine / 1 wafer pizza / 2 cracker / 4 grissini / 50 gr tagliatelle (max 2 v./settimana)	

fase zero.tre | go to DietaZero

■ 3 gg. ■ 7 gg. ■ 14 gg. ■ gg.

È la chiusura dell'approccio chetogenico Zero Activate per fissare il peso e passare a DietaZero per mantenere armoniosamente l'equilibrio del corpo attraverso poche semplici regole.

alimentazione Si reintegrano con moderazione i carboidrati, della frutta (preferibilmente tra un pasto e l'altro) e dei legumi. Si mantiene l'apporto proteico di 1 alimento Zero al giorno che può diventare, finita la fase zero.tre, un ottimo supplemento proteico. Secondo i massimi prestabiliti si possono abbinare tutti gli alimenti ExtraZero, ottimi spezza fame a zero peso anche successivamente.

integrazione Si prosegue con i fitoestratti Zero **Depurazione** e **Drenaggio** e, per un risultato migliore, anche **Termogenesi** o i fitoestratti che si avvicinano di più alle proprie necessità (**Difese organiche**, **Microcircolo gambe**, **Regolarità e Fibrakal**).

esempio menù zero.tre

Colazione	1 alimento Zero a scelta + tè/caffè/tisana con dolcificante + latte / latte vegetale / yogurt + a scelta Una fetta di pane integrale o di segale con un velo di marmellata oppure cereali integrali o fiocchi di avena 2 cucchiaini o frutta 150 gr oppure frutta secca e semi oleosi	Zero + Bev + Lat + Carb oppure + Gras
Spuntino	1 porzione ExtraZero*	extra zero*
Pranzo	verdura cotta/cruda a volontà + a scelta Pasta / riso / cereali integrali / pane integrale o di segale/Tagliatelle ExtraZero* patate / legumi + ½ porzione di alimenti fonte di proteine, max 2 v./settimana o minestrone di verdure (senza pasta, patate, legumi) + ½ porzione di alimenti fonte di proteine max 1-2 v./settimana oppure 1 porzione di alimenti fonte di proteine 3-4 v./settimana formaggi, soia e seitan max 2 v./settimana	Ver + Carb + P oppure + Prot Lat
Spuntino	uno yogurt magro / un frutto / frutta secca e semi oleosi	Lat / Carb / Gras
Cena	un piatto a base di pesce / carne / uova / formaggio grana + verdura cotta/cruda a volontà	Prot Lat + Ver
Fitoestratti Zero	20 ml di Depurazione + 20 ml di Drenaggio (+20 ml Termogenesi) diluiti in un litro e mezzo d'acqua da bere durante il giorno.	
ExtraZero	*ogni giorno una porzione a scelta tra: 6 frollini / 2 fette di toast (anche farcite con prosciutto crudo/bresaola e insalata) / 2 budini / 2 barrette / 2 gelati / 1 madeleine / 2 wafer pizza / 2 cracker / 4 grissini / 50 gr di tagliatelle (max 2 v./settimana)	

tabella degli alimenti consigliati

Per ottenere i risultati desiderati è importante seguire alcune regole:

- Alimenti Zero:** non sono da utilizzare come pasti sostitutivi ma abbinati ad alimenti comuni. Non ridurre assolutamente la dose giornaliera come indicata in ciascuna fase.
- Alimenti ExtraZero:** sono facoltativi da considerarsi spezza fame concessi all'interno del programma Zero e non come parte essenziale della dieta.
- Durata:** deve essere rispettata in tutte le fasi della dieta.
- Cotture:** alla griglia o al vapore per i piatti di carne o pesce.
- Condimenti consigliati:** sale, pepe, spezie, erbe aromatiche, salsa di soia salata, aceto di mele (evitare quello di vino), limone, olio extra vergine di oliva, olio di girasole o di sesamo ma sempre da spremitura a freddo (2 cucchiaini da minestrina al giorno).
- Bere:** 1,5 litri di acqua al giorno miscelata ai fitoestratti Zero. Non consumare caffè o tè dei distributori automatici: il caffè deve essere espresso o di moka (da evitare quello d'orzo, solubile o in lattina); il tè da bere è quello in filtro o in foglie.
- Consigliata** l'integrazione con magnesio + potassio Zero e, all'occorrenza, di un prodotto lassativo privo di zuccheri.
- Dolcificare** eventualmente con sucralosio in compresse o liquido
- Verificare le composizioni di farmaci e integratori omeopatici** (in granuli, gocce o sciroppi) poichè spesso contengono alcol o zuccheri che sono vietati. Non utilizzare tinture madri e fiori di bach.
- Chetosi:** è essenziale eliminare tutti i tipi di zuccheri (carboidrati, alcol, frutta, etc...) e usare solo gli alimenti consentiti.

VERDURE (senza limiti quantitativi)	fase 1	fase 2	fase 3
asparagi, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cavolfiore, cavolo bianco, cavolo verde, cetrioli, cicoria, cipolla bianca, crauti, finocchi, funghi, insalate (tutti i tipi di verdure a foglia), melanzane, peperoni verdi, porri, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, soia germogli, spinaci, tartufi, verza, zucchine	•	•	•
verdure di colore rosso, giallo o arancione (pomodori, peperoni, carote, mais, zucca e rapa rossa)	•	•	•
ALIMENTI FONTE DI PROTEINE	fase 1	fase 2	fase 3
Carne 80 - 120 grammi			
carne bianca: pollo, tacchino, anatra, coniglio, gallina, faraona, agnello, vitello	•	•	•
carne rossa: cavallo, maiale magro, manzo	•	•	•
affettati (50-60 grammi): bresaola, prosciutto crudo, pollo e tacchino	•	•	•
Pesce 150 - 200 grammi			
pesci d'acqua salata: alici, sardine, sgombro, tonno, merluzzo, nasello, sogliola, cernia, spigola, scorfano, seppia, razza, rombo, polipo, palombo, orata, triglia, dentice	•	•	•
pesci d'acqua dolce: carpa, luccio, salmone, trota	•	•	•
molluschi: cozza, vongola, ostrica, calamaro	•	•	•
crostacei: aragosta o astice, gambero, granchio	•	•	•
Uova (1 intero) 2-3 volte alla settimana			
gallina, anatra, tacchiana, oca	•	•	•
4 albumi	•	•	•
Soia e derivati, seitan			
tofu 100 gr	•	•	•
soia ristrutturata (spezzatino, bistecche) 50 gr	•	•	•
burger di soia 100 gr	•	•	•
seitan 80-100 gr	•	•	•
LATTICINI	fase 1	fase 2	fase 3
latte vaccino scremato o parz scremato 150 gr o Latte vegetale (soia, avena, riso) non zuccherato 150 gr	•	•	•
yogurt bianco naturale 125 gr	•	•	•
grana o parmigiano 40-50 gr	•	•	•
ricotta, fiocchi di latte, caprino fresco, primo sale, mozzarella vaccina 100 gr	•	•	•
ALIMENTI FONTE DI CARBOIDRATI	fase 1	fase 2	fase 3
riso, pasta, avena, kamut, farro, orzo, segale, grano saraceno, quinoa...nella loro natura integrale 50-60 gr	•	•	•
pane integrale o di segale 50-60 gr	•	•	•
cereali integrali o fiocchi di avena 2 cucchiaini	•	•	•
frutta 150 gr	•	•	•
legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave...) 40-50 gr secchi 100-120 gr in scatola scolati, al posto di pane e pasta	•	•	•
patate 150 gr al posto di pane e pasta	•	•	•
ALIMENTI FONTE DI GRASSI	fase 1	fase 2	fase 3
Olio evo 3-4 cucchiaini piccoli al giorno	•	•	•
Frutta secca e oleosa, semi (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pinoli, semi di lino, zucca, girasole, sesamo...) 20-30 gr	•	•	•
ALIMENTI EXTRA ZERO	fase 1	fase 2	fase 3
tagliatelle Extra Zero (max 2 v./settimana)	50g	50g	50g
crackers Extra Zero (al naturale o al rosmarino) o toast Extra Zero (anche farciti con prosciutto crudo/bresaola + rucola o insalata)	2	2	2
grissini Extra Zero	4	4	4
frollini Extra Zero	2	3	6
budini Extra Zero/barrette Extra Zero oppure Wafer Extra Zero	•	1	2
gelato Extra Zero	•	1	2
madeleine Extra Zero	•	1	1
BEVANDE	fase 1	fase 2	fase 3
caffè espresso o moka, tè e tisane in filtro o foglia	•	•	•
alcolici, succhi di frutta, bevande zuccherine e bevande solubili	•	•	•
bevande light o zero (con moderazione durante i pasti)	•	•	•

• alimento vietato • alimento consentito • alimento consentito con moderazione