¿Volver a entrar en mis vaqueros favoritos?

Con siken®

sí que puedo

Información dirigida a profesional de la salud.

siken®

TE AYUDA A ADELGAZAR*

*La sustitución de dos de las comidas principales del día por un sustitutivo en una dieta baja en calorías ayuda a perder peso.

siken®

Siken® es la marca de referencia de control de peso, en alimentación y complementos, con una dilatada experiencia gracias a los años que lleva ayudando a miles de mujeres a cuidarse, perder peso y mantenerse, ofreciendo soluciones para cada objetivo.

Año tras año Siken se ha preocupado por mantenerse al día ofreciendo novedades para cubrir las distintas necesidades de sus consumidoras y especialmente adaptarse al estilo de vida actual.

Siken® ofrece 3 categorías de productos para ayudar a las consumidoras a conseguir su objetivo: productos ricos en proteína para seguir el **método Dietline®**, complementos para combinar con una dieta hipocalórica o sustitutivos y snacks.

SUSTITUTIVOS PLUS CON COLAGENO NUEVO

Nuevos batidos sustitutivos plus con colágeno para sustituir, la comida o la cena mientras disfrutas gracias a sus deliciosos sabores.

SUSTITUTIVOS & SNACKS

Productos para desayunar, sustituir una comida o picar entre horas, con un amplio surtido de sabores. Ahora, gama ampliada con nuevas referencias.

RICOS EN PROTEÍNAS

Preparaciones ricas en proteínas que permiten seguir el **método Dietline®**, la dieta a base de proteínas de Siken® para perder hasta 9 Kg sin pasar hambre.

COMPLEMENTOS

Excelentes soluciones, que ayudan a combatir cada uno de los problemas. Esta gama de productos está formulada con ingredientes de origen natural, avalados por estudios científicos.

Información dirigida a profesional de la salud.

Información dirigida a profesional de la salud.

siken®

SUSTITUTIVOS PLUS CON COLÁGENO

NUEVO

SUSTITUTIVOS PLUS CON COLÁGENO

Te ayudan a adelgazar* y a cuidar tu piel

Siken amplía su gran gama de sustitutivos con los nuevos **sustitutivos plus** con **colágeno** con el fin de ofrecer a sus consumidoras una opción **para cuidarse mientras ayuda a perder peso***.

*La sustitución de dos de las comidas principales del día por un sustitutivo en una dieta baja en calorías ayuda a perder peso.

Información dirigida a profesional de la salud.

NUEVO SUSTITUTIVOS PLUS

Batidos

COLÁGENO

Modo de empleo: BATIDOS

1 BATIDO = 1 COMIDA

1 batido = 1 comida

Disolver el contenido de un sobre en 200-225 ml de agua (según consistencia deseada). Mezclar hasta obtener una preparación homogénea. Beber abundante agua (aproximadamente 1.5 litros/día). El resto del día se debe seguir una dieta hipocalórica.

BATIDO CON COLÁGENO

Los nuevos batidos con colágeno de Siken son un sustitutivo que te ayuda a adelgazar* mientras te **aporta un extra de colágeno a tu piel.**

- Formulación única en el mercado
- Con colágeno
- Dos deliciosos sabores
- Con 6 sobres instant
- Un sobre equivale a una comida.
- Con 13 vitaminas y 15 minerales.

BATIDO SABOR VAINILLA BOURBON

Ingredientes principales: Leche desnatada en polvo, colágeno hidrolizado (5 %), proteínas de la leche, mezcla de minerales, edulcorantes, mezcla de vitaminas, aromas.

CN 201364.3 Batido sabor vainilla Bourbon

BATIDO CACAO

Ingredientes principales: Leche desnatada en polvo, cacao desgrasado en polvo (12%), colágeno hidrolizado (5 %), proteínas de la leche, mezcla de minerales, edulcorantes, mezcla de vitaminas.

CN 201363.6 Batido cacao

COLÁGENO

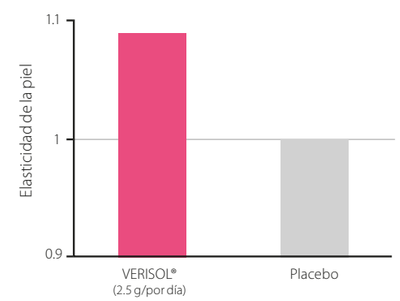
VERISOL® Beauty from Within

ANTIEDAD[2]
ANTIOXIDANTE[2]
NUTRE LA PIEL[2]

Estudios Verisol®

1. Mejora la elasticidad de la piel

VERISOL® mostró una mejora estadísticamente significativa en la elasticidad de la piel en comparación con el placebo.

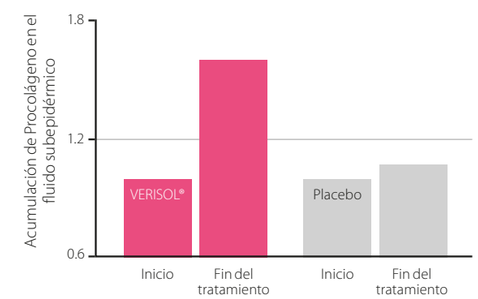


El primer estudio con 69 mujeres de entre 35 y 55 años concluyó que VERISOL® condujo a un incremento significativo de la elasticidad de la piel (hasta un 15%) comparado con el placebo. Este efecto podía ser medido después de 4 semanas de tratamiento y se mantenía tras 8 semanas de ingesta de VERISOL® oral. 4 semanas después de la última ingesta del producto, aun se manifestaban niveles más altos de elasticidad en la piel que en el grupo tratado con placebo.

E Proksch, D Segger, J Degwert, M Schunck, V Zague, S Oesser. Oral Supplementation of Specific Collagen Peptides Has Beneficial Effects on Human Skin Physiology: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study. Skin Pharmacol Physiol. August 2013

2. Reduce las arrugas

VERISOL® promovió una reducción estadísticamente significativa del volumen de las arrugas de los ojos en comparación con el grupo placebo.

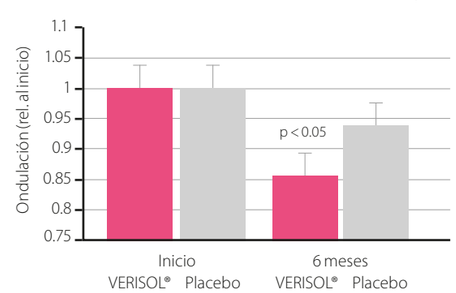


El segundo estudio con más de 100 mujeres entre 45 y 65 años muestran que con la administración oral de VERISOL® (2,5 g/día), las arrugas se reducen significativamente tras 4 semanas y llevan a una concentración significativamente superior de procolágeno.

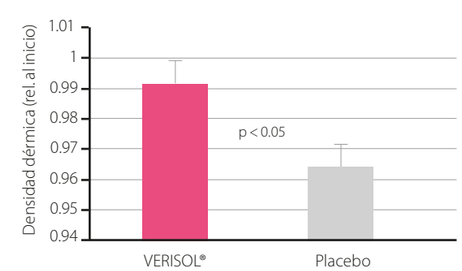
E Proksch, M Schunck, V Zague, D Segger, J Degwert, S Oesser. Oral Intake of Specific Bioactive Collagen Peptides Reduces Skin Wrinkles and Increases Dermal Matrix Synthesis. Skin Pharmacol Physiol. December 2013

3. Mejora el aspecto de la celulitis

VERISOL® demostro una mejora del aspecto de la celulitis, al promover una disminución estadísticamente significativa en diferentes parámetros típicos de la celulitis: una menor ondulación de la piel en los muslos y una mejor densidad dérmica en comparación con el placebo.



La suplementación con VERISOL® tiene efectos positivos en la matriz extracelular dérmica de la piel y puede ayudar a disminuir la celulitis. Al contrario que los actuales suplementos para la celulitis que principalmente se dirigen a los aspectos de la grasa excesiva o la microcirculación/drenaje, VERISOL® estimula directamente la formación de la matriz extracelular de la piel.



Un estudio doble ciego, aleatorio, controlado con placebo con 105 mujeres entre 25 y 50 años muestra que la ingesta oral de 2,5g/día de VERISOL® disminuye significativamente la escala de celulitis. El efecto se medía tras de 3 a 6 meses de suplementación. VERISOL® tiene un efecto beneficioso en la matriz extracelular de la piel y restablece la estructura normal de la dermis y el tejido subcutáneo. La suplementación con VERISOL® también redujo la ondulación de la piel: los primeros resultados son visibles tras 3 meses, pero más pronunciados tras 6 meses. Con una dosis diaria de 2,5g de VERISOL®, la apariencia de la celulitis (en mujeres con un IMC < 25) se redujo significativamente.

JOURNAL OF MEDICINAL FOOD, J Med Food 00 (0) 2015, 1–9, DOI: 10.1089/jmf.2015.0022, Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides Has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology Michael Schunck, 1 Vivian Zague, 2 Steffen Oesser, 1 Ehrhardt Proksch, 3.

2. La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de la piel y ayuda a la protección de las células frente al daño oxidativo.

siken®

DESAYUNOS, SNACKS & SUSTITUTIVOS*

Te ayudan a perder peso*

Para evitar comer cualquier cosa por falta de tiempo, Siken® ofrece un abanico de **sustitutivos de comidas,** que ayudan tanto a cuidarse como a perder peso. Ahora disponible en **nuevos formatos y sabores.**

Además, dispone de un amplio surtido de productos, para realizar un **desayuno completo o tentempié equilibrado** y bajos en calorías.

*La sustitución de dos de las comidas principales del día por un sustitutivo en una dieta baja en calorías ayuda a perder peso.

Información dirigida a profesional de la salud.

SUSTITUTIVOS & SNACKS

siken®

Barritas

Modo de empleo: BARRITAS

2 BARRITAS = 1 COMIDA

2 barritas = 1 comida
1 barrita = 1 tentempié

Beber abundante agua durante el día (aproximadamente 1.5 litros/día).El resto del día se recomienda seguir una dieta hipocalórica.

BARRITA SUSTITUTIVA SABOR FRUTAS DEL BOSQUE

Ingredientes principales: Proteínas de la leche, cobertura de chocolate con leche, frutos rojos en trozos, glucomanano, L-carnitina, chitosán, vitaminas y minerales.

CN 357699.4 Barrita Sustitutiva sabor Frutos del bosque

BARRITA SUSTITUTIVA SABOR COOKIE

Ingredientes principales: Proteínas de leche, cobertura de chocolate con leche, grano de cacao, glucomanano, L-carnitina, vitaminas y minerales.

CN 159303.0 Barrita Sustitutiva sabor Cookie

BARRITA SUSTITUTIVA SABOR CHOCOLATE

Ingredientes principales: Proteínas de la leche, cobertura vegetal de cacao, crocanti de almendras, cacao desgrasado en polvo, glucomanano, chitosán, vitaminas y minerales.

CN 310037.3 Barrita Sustitutiva sabor Chocolate

BARRITA SUSTITUTIVA SABOR NARANJA

Ingredientes principales: Proteínas de leche, cobertura de chocolate con leche, naranja en trozos, glucomanano, Neopuntia® chitosán, vitaminas y minerales.

CN 360420.8 Barrita Sustitutiva sabor Naranja

BARRITA SUSTITUTIVA SABOR CACAO Y AVELLANA

Ingredientes principales: Proteínas de la leche, cobertura de chocolate con leche, avellana molida, cacao en polvo, glucomanano, vitaminas y minerales.

CN 176100.2 Barrita Sustitutiva Cacao y Avellanas

BARRITA SABOR YOGUR

Ingredientes principales: Proteínas de leche, cobertura vegetal blanca, polvo lácteo de yogur, glucomanano, chitosán, vitaminas y minerales.

CN 309930.1 Barrita Sustitutiva sabor Yogur

BARRITA SABOR YOGUR Y MANZANA

Ingredientes principales: Proteínas de la leche, jarabe de glucosa, cobertura vegetal blanca, leche desnatada en polvo, edulcorante, vitaminas y minerales, manzana deshidratada en trozos, L-carnitina.

CN 197067.1 Barrita Sustitutiva Yogur y Manzana

PACK 8 BARRITAS
Sabor Chocolate, Cookie, Yogur o Frutas del Bosque

CN 193000.2 Caja de 8 unidades Barrita Sustitutiva sabor Chocolate
CN 193001.9 Caja de 8 unidades Barrita Sustitutiva sabor Cookie
CN 196934.7 Caja de 8 unidades Barrita Sustitutiva sabor Frutas del bosque
CN 193002.6 Caja de 8 unidades Barrita sabor Yogur

siken®

Sustitutivos

Modo de empleo: BATIDOS

1 BATIDO = 1 COMIDA

1 batido = 1 comida

Disolver el contenido de un sobre en 200-225 ml de agua (según consistencia deseada). Mezclar hasta obtener una preparación homogénea. Beber abundante agua (aproximadamente 1.5 litros/día). El resto del día se debe seguir una dieta hipocalórica.

BATIDO

El Batido de Chocolate de Siken® Sustitutivo es **un sustitutivo ideal** con todos los nutrientes que tu organismo necesita en una comida, a la vez que **ayuda a controlar el peso.**

- Delicioso sabor a chocolate.
- Con 6 sobres instant.
- Hipocalórico y equilibrado.
- Un sobre equivale a una comida.
- Con aporte en fibra, 13 vitaminas y 15 minerales.

BATIDO DE CHOCOLATE

Ingredientes principales: Leche desnatada en polvo, cacao desgrasado en polvo (15%), proteínas de la leche, mix de minerales, mix de vitaminas.

CN 192937.2 Batido de Chocolate

Modo de empleo: NATILLAS

1 NATILLA = 1 COMIDA

1 natilla = 1 comida

Disolver el contenido de un sobre en 200-225 ml de agua (según consistencia deseada). Mezclar hasta obtener una preparación homogénea. Beber abundante agua (aproximadamente 1.5 litros/día). El resto del día se debe seguir una dieta hipocalórica.

NATILLAS

Si quieres disfrutar del **sabor del dulce** sin sentirte culpable, con **las natillas de Siken Sustitivo** tienes el sustitutivo ideal. Este sustitutivo es perfecto **para ayudarte a controlar el peso**.

- Disponible en 3 deliciosos sabores: Brownie, Vainilla y Cheescake.
- Con 6 sobres instant.
- Hipocalórico y equilibrado.
- Con aporte en fibra, 13 vitaminas y 15 minerales.

NATILLA SABOR VAINILLA

Ingredientes principales: Leche desnatada en polvo, bolitas de cereales cubiertas de chocolate, proteínas de la leche, mix de minerales, mix de vitaminas.

CN 192939.6 Natilla sabor Vainilla

NATILLA SABOR TARTA DE QUESO Y LIMÓN

Ingredientes Leche entera en polvo, leche desnatada en polvo, proteínas de la leche, mezcla de minerales, mezcla de vitaminas.

CN 197936.0 Natilla sabor Tarta de Queso y Limón

NATILLA SABOR BROWNIE

Ingredientes principales: Leche desnatada en polvo, cacao desgrasado en polvo (14%), proteínas de la leche, mix de minerales, mix de vitaminas.

CN 192938.9 Natilla sabor Brownie

siken®

Sustitutivos

Modo de empleo: BATIDOS

1 BATIDO = 1 COMIDA

1 batido = 1 comida

Beber abundante agua (aproximadamente 1.5 litros/día).
El resto del día se debe seguir una dieta hipocalórica.

BATIDOS LISTOS PARA TOMAR

Siken® batidos listos para tomar son un sustitutivo **ideal para aquellos con un ritmo de vida frenético,** que quiere seguir comiendo sano y equilibrado, a la vez que controlar el peso.

· Formato práctico.
· Listo para tomar en cualquier momento.
· Disponible en 4 deliciosos sabores: Fresa, Chocolate, Vainilla y Café Capuccino.
· Un batido equivale a una comida.
· Con aporte en fibra, 13 vitaminas y 15 minerales.

Envase de 325 ml

BATIDO CAFÉ CAPPUCCINO

Ingredientes principales: Agua, leche desnatada en polvo, proteínas de la leche, mix de minerales, mix de vitaminas.

196933.0 Batido Café Capuccino

Envase de 325 ml

BATIDO SABOR CACAO

Ingredientes principales: Agua, leche desnatada en polvo, cacao en polvo, proteínas de la leche, mix de minerales, mix de vitaminas.

CN 192934.1 Batido sabor Cacao

Envase de 325 ml

BATIDO SABOR FRESA YOGUR

Ingredientes principales: Leche desnatada en polvo, proteínas de la leche, minerales (potasio, sodio, magnesio, zinc) y vitaminas.

CN 192935.8 Batido sabor Fresa Yogur

Envase de 325 ml

BATIDO SABOR VAINILLA

Ingredientes principales: Agua, leche desnatada en polvo, proteínas de la leche, mix de minerales, mix de vitaminas.

CN192936.5 Batido sabor Vainilla

Información dirigida a profesional de la salud.

siken®

Sustitutivos

Modo de empleo: PORRIDGE

1 PORRIDGE = 1 COMIDA

1 porridge = 1 comida

Beber abundante agua (aproximadamente 1.5 litros/día).
El resto del día se debe seguir una dieta hipocalórica.

PORRIDGE

Siken Porridge es el nuevo formato de la gama Siken Sustitutivos que te permite controlar el peso de una manera cómoda y fácil sin renunciar al sabor**.**

- Nuevo formato más práctico.
- **Con cuchara incorporada.**
- Para tomar en cualquier lugar.
- Disponible en 2 deliciosos sabores: Chocolate & Toffee y Yogur & Frutos Rojos.
- Con aporte en fibra, 13 vitaminas y 15 minerales.

INCLUYE CUCHARA

MODO DE EMPLEO

1. Retirar la tapa y añadir entre 150 - 200 ml de agua (según la consistencia deseada).
2. Mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
3. Dejar reposar 2 minutos hasta que espese.

Para una mejor disolución se recomienda utilizar un shaker. El contenido de agua puede modificarse en función de la consistencia que se desee.

ADVERTENCIAS DE USO

No calentar nunca el envase original del producto en el microondas. Si se desea tomar caliente, **calentar el agua previamente en otro recipiente sin que llegue a hervir** (microondas: 1 minuto a 700W) y verter después en el envase original del producto.

NUEVO

Envase de 52g

PORRIDGE SABOR CHOCOLATE Y TOFFEE

Ingredientes principales: Copos de avena, proteínas de la leche, leche entera en polvo, mezcla de minerales, cacao en polvo, mezcla de vitaminas.

CN 197935.3 Porridge Sabor Chocolate y Toffee

NUEVO

Envase de 52g

PORRIDGE SABOR YOGUR Y FRUTOS ROJOS

Ingredientes principales: Copos de avena, proteínas de la leche, leche entera en polvo, mezcla de minerales, leche fermentada, mezcla de vitaminas.

CN 197934.6 Porridge Sabor Yogur y Frutos Rojos

siken®

Desayunos & snacks

GALLETAS SIKEN® FORM

Con las galletas Siken® puedes disfrutar del chocolate suizo pero con muchas menos calorías. Disponibles en chocolate negro, chocolate con leche y chocolate blanco. Con fibra y vitaminas.

Modo de empleo: Galleta individual para picar entre horas. Idealmente a media mañana y/o a media tarde. Por su contenido en fibra se aconseja beber algún líquido después de su consumo.

GALLETAS **CHOCOLATE CON LECHE SUIZO**

Ingredientes principales : Chocolate con leche (69%), leche desnatada en polvo, harina de trigo, harina de maíz, arroz crujiente, salvado de trigo y vitaminas.

CN 252718.8 Galleta Chocolate Suizo con Leche

GALLETAS **CHOCOLATE NEGRO SUIZO**

Ingredientes principales: Chocolate negro (77%), harina de trigo, harina de maíz, salvado de trigo y vitaminas.

CN 344986.1 Galleta Chocolate Negro Suizo

GALLETAS **BLANCO SUIZO**

Ingredientes principales: Chocolate blanco (69%), leche desnatada en polvo, harina de trigo, harina de maíz, arroz crujiente, salvado de trigo y vitaminas.

CN 152103.3 Galleta Chocolate Blanco Suizo

BARRITA BROWNIE

Resistir la tentación de comer entre horas es uno de los retos más difíciles a la hora de adelgazar. La deliciosa barrita brownie te permitirá picar entre horas de forma saludable, ayudándote a mantener la línea.

Modo de empleo: Barrita individual con sabor a brownie para consumir entre horas. Idealmente a media mañana y/o a media tarde.

Ingredientes principales: Proteínas de leche, cobertura de chocolate con edulcorante, cacao desgrasado en polvo, crocanti y vitaminas.

CN 176098.2 Barrita Brownie

BARRITAS FRUTOS SECOS

Ideal para complementar tu alimentación porque aportan nutrientes esenciales como fibra, vitaminas (alguna antioxidantes) y minerales. Uno de los beneficios más destacables de los frutos secos son los relacionados con la salud cardiovascular.

Modo de empleo: Barrita individual con frutos secos para consumir entre horas. Idealmente a media mañana y/o a media tarde.

CN 186417.8 Barrita Almendras & Cacao con Quinoa
CN 186418.5 Barrita Anacardos & Arándanos con Avena

TOSTADAS DE SALVADO DE TRIGO

Ideales para contribuir a un desayuno y comida saludables. Con solo 17kcal por tostada, las tostadas de salvado de trigo Siken® son el perfecto sustituto del pan. Ya no echarás de menos el bocadillo en el desayuno. Con ellas, tendrás tu aporte de fibra para el día a día. La fibra de salvado de trigo contribuye a la aceleración del tránsito intestinal.

Modo de empleo: Sustituir el pan por un mínimo de 6-8 tostadas de salvado de trigo al día, consumidas preferentemente en el desayuno y la comida. Para una mejor asimilación se recomienda además, beber abundante cantidad de líquido.

Ingredientes principales: Salvado de trigo, harina de trigo y harina de maíz.

CN 151894.1 Tostadas de Salvado de Trigo

COPOS DE SALVADO DE AVENA

Por su alto contenido en salvado de avena (55%), complementado con otros cereales y enriquecido en vitaminas y minerales, es un complemento excelente para seguir una dieta variada y equilibrada.

Modo de empleo:
• Para tomar como desayuno o complemento a una dieta equilibrada: añade cantidad al gusto a la leche, café o al líquido deseado.
• Si se toman los cereales solos, sin líquido, es importante beber abundante cantidad de agua o zumos, para mejorar su asimilación.

Ingredientes principales: Salvado de avena, harina de maíz y trigo, salvado de trigo, harina de malta de trigo y cebada.

CN 309856.4 Copos de Salvado de Avena

SUSTITUTIVOS & SNACKS

Propuesta de menús combinando sustitutivos con alimentación convencional

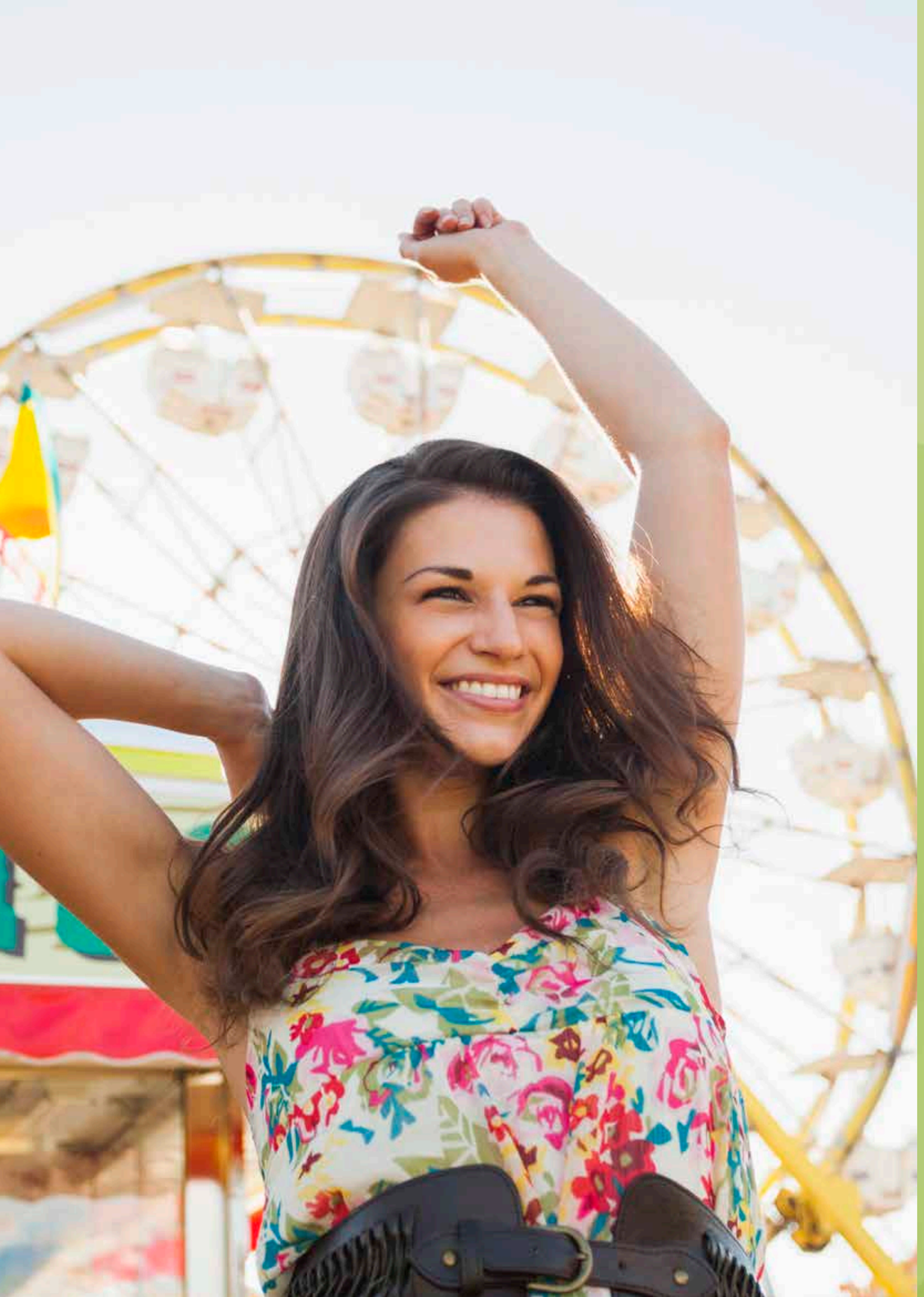
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
DESAYUNO	• 1 café con leche descremada • 150 g de kiwi	• 1 bebida de avena con café • 150 g de piña natural	• 1 té verde • 150 g de naranjas	• 1 café con leche descremada • 150 g de kiwi	• 1 bebida de avena con café • 150 g de piña natural	• 1 café con lechedescremada • 150 g de kiwi	• 1 té verde • 150 g de naranjas
MEDIA MAÑANA	• 50 g. de pan integral • 50 g de queso fresco y pavo • 1 cucharada de aceite de oliva	• 50 g de pan integral • 40 g de aguacate • 20 g de nueces	• 50 g de pan integral • 40 g de jamón serrano • 1 cucharada de aceite de oliva	• 50 g de pan integral • 40 g de lomo embuchado, embutido	• 50 g de pan integral • 40 g de aguacate • 20 g de nueces	• 50 g de pan integral • 20 g chocolate negro 70% • 1 cucharada de aceite de oliva	• 60 g de tortilla francesa • 40 g de jamón serrano • 1 cucharada de aceite de oliva
ALMUERZO	• 280 g. de ensalada templada de quinoa con pollo • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 180 g de lentejas con verduritas • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 300 g de bistec a la plancha con alcachofas • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 280 g de Pechuga de pavo, humus de garbanzos, crudités • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar
MERIENDA	• 100 g de compota de manzanas • 1 yogur desnatado de sabores con semillas	• 120 g de peras • 1 yogur desnatado de sabores con semillas	• 120 g de plátanos • 1 yogur desnatado de sabores con semillas	• 120 g de manzanas • 1 yogur desnatado de sabores con semillas	• 120 g de peras • 1 yogur desnatado de sabores con semillas	• 120 g de peras • 1 yogur desnatadode sabores con semillas	• 100 g de compota de manzanas • 1 yogur desnatado de sabores con semillas
CENA	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 300 g de merluza a la plancha con ensalada • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 220 g de salmón con calabacines a la plancha • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 220 g de paella vegetal con arroz integral • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar

	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
DESAYUNO	• 1 bebida de avena con café • 150 g de piña natural	• 1 té verde • 150 g de naranjas	• 1 café con leche descremada • 150 g de kiwi	• 1 bebida de avena con café • 150 g de piña natural	• 1 té verde • 150 g de naranjas	• 1 café con leche descremada • 150 g de kiwi	• 1 bebida de avena con café • 150 g de piña natural
MEDIA MAÑANA	• 50 g de pan integral • 50 g de queso fresco y pavo • 1 cucharada de aceite de oliva	• 50 g de pan integral • 40 g de aguacate • 20 g de nueces	• 50 g de pan integral • 40 g de jamón serrano • 1 cucharada de aceite de oliva	• 50 g de pan integral • 40 g de lomo embuchado, embutido	• 50 g de pan integral • 50 g de queso fresco y pavo • 1 cucharada de aceite de oliva	• 170 g de tortilla de atún al natural • 1 cucharada de aceite de oliva	• 150 g de macarrones vegetarianos • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar
ALMUERZO	• 280 g de sepia a la plancha con verduras • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 300 g de potaje "light" de judías • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 250 g de pechuga de pavo a la plancha con tomate arodajas • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 150 g de manzanas • 1 yogur desnatado de sabores con semillas
MERIENDA	• 150 g de manzanas • 1 yogur desnatado de sabores con semillas	• 150 g de manzanas • 1 yogur desnatado de sabores con semillas	• 150 g de manzanas • 1 yogur desnatado de sabores con semillas	• 150 g de manzanas • 1 yogur desnatado de sabores con semillas	• 150 g de manzanas • 1 yogur desnatado de sabores con semillas	• 150 g de manzanas • 1 yogur desnatado de sabores con semillas	• 150 g de manzanas • 1 yogur desnatado de sabores con semillas
CENA	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 230 g de hamburguesa acompañada de champiñones • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 300 g de atún fresco plancha con ensalada • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar	• 300 g de conejo con verduras hervidas • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 Infusión variada o café sin azúcar	**· Siken® sustitutivos: 2 barritas, 1 batido o 1 natilla Siken** · 1 Infusión variada sin azúcar

Hidratación: agua

Toda la información referente a la dieta Sustitutive & Go creada por Mónica Dicenta, la nutricionista de Siken®, está disponible en **www.siken.es**.

Información dirigida a profesional de la salud.



siken®

EL MÉTODO DIETLINE

La dieta a base de proteínas líder del mercado

Hoy **siken®** es la **marca de referencia en dietas a base de proteínas**. Nuestro método, el **método Dietline®**, te ayuda a perder peso. Siguiendo una dieta a base de proteínas se reduce peso porque se **reduce masa grasa**, pero se mantiene la masa muscular y la flacidez no aparece.

Con el **método Dietline®** se puede perder **hasta 9 Kg**. Siguiéndolo se adquieren progresivamente buenos hábitos alimenticios y, además, la dieta se convierte en todo un placer con el amplio surtido de sabores y presentaciones de Siken® Diet; combinados con alimentación convencional variada. La línea de productos Siken® Diet, a base de proteínas, diseñados para seguir el **método Dietline®.**

RICO EN PROTEINAS

Beneficios de una dieta a base de proteínas

- **PÉRDIDA DE LA GRASA ACUMULADA**
- **SE MANTIENE LA MASA MUSCULAR**
- **DIETA VARIADA Y FÁCIL DE SEGUIR**
- **SIN EFECTO REBOTE**

Información dirigida a profesional de la salud.

RICO EN PROTEÍNAS

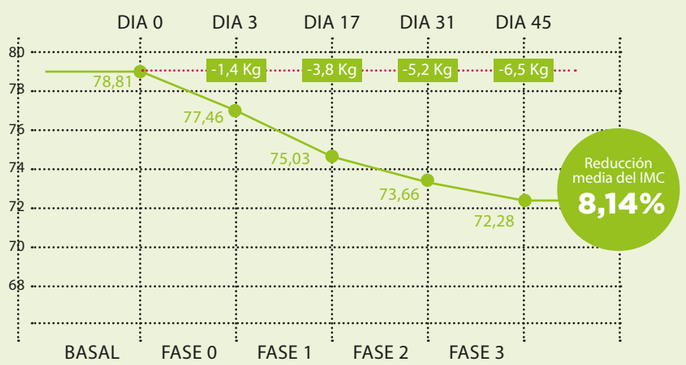
siken®

¿Quiere saber más sobre la dieta a base de proteínas?

Se trata de una dieta que combina una gran variedad de preparaciones ricas en proteínas con alimentos convencionales. Como el aporte calórico se reduce, pero se ingiere una mayor cantidad de proteínas de alto valor biológico, **se produce una rápida pérdida de peso** debida a la pérdida de masa grasa, pero sin perder masa muscular.

Resultados del estudio clínico* del método Dietline®

Perdida de peso a lo largo del estudio



Los pacientes se mostraron muy satisfechos con la elevada eficacia del **método Dietline®** y el buen sabor de los productos **Siken® diet.**

Perdida hasta

10,9 Kg de peso

Media de pérdida total

6,53 Kg + 2,6 Kg

100% considera que es eficaz para perder peso y eliminar el exceso de grasa de una forma rápida.

90% considera que es una dieta fácil de seguir.

73% considera que tienen mejor sabor que los productos de otras dietas.

Perímetros	Reducción media*	Reducción máxima
Brazo	2,18 cm	4,83 cm
Cintura	8,23 cm	17,60 cm
Abdomen	8,14 cm	17,83 cm
Glúteo	5,76 cm	19,03 cm
Muslo	4,14 cm	13,60 cm
Índice cintura/cadera	0,03 cm	0,09 cm

*Estudio clínico observacional para evaluar la eficacia de un programa de adelgazamiento (método dietline®) basado en una dieta proteinada con preparaciones hiperproteicas e hipocalóricas (productos siken®diet). (Protocolo DF-SKD-007/2010)

* $p < 0,005$ Esta disminución de los perímetros es equivalente a una reducción de hasta 2 tallas de pantalón.

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.

Tres planes que se adaptan al perfil de cada persona, según la edad y objetivo marcado.

	Hasta **-3 Kg**	De **-3** a **-5 Kg**	De **-5** a **-9 Kg**
Fases	ATAQUE 12 días	ESTÁNDAR 24 días	PROLONGADO 45 días
FASE 0 INICIAL	3 días	3 días	3 días
FASE 1 ADELGAZAMIENTO	3 días	7 días	14 días
FASE 2 TRANSICIÓN	3 días	7 días	14 días
FASE 3 ESTABILIZACIÓN	3 días mínimo*	7 días mínimo*	14 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 retrasa en el caso de las mujeres, con la edad.

Consejos Dietline®

Se deben beber **2 litros de agua al día** (equivalen a unos 8 o 10 vasos). Otras bebidas permitidas son las infusiones: tila, menta, poleo, manzanilla, té ligero natural y café no torrefacto.

También se puede tomar algún **refresco light** que contenga menos del 1% de hidratos de carbono.

Eliminar las salsas y el ajo.

Se recomienda el **uso de edulcorantes** para endulzar el café, té o infusión, pero evitando el sorbitol, manitol, isomaltol, maltitol y xilitol.

Evitar los chicles y caramelos, aunque sean sin azúcar.

Se puede **condimentar al gusto** con sal, pimienta, mostaza, cebolla en polvo, especias y aromas.

No hay que abusar del vinagre ni del zumo de limón.

La cocción de los alimentos debe ser al **vapor, a la plancha, en papillote, al grill o al horno.**

La comida y la cena son intercambiables.

Para el correcto cumplimiento del **método Dietline®** mirar la **tabla de raciones y alimentos recomendados.**

RICO EN PROTEÍNAS

siken®

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

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 de fruta*
MERIENDA	**1 tentempié Siken® diet** 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.

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 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 ración de pescado, carne o huevo 1 ración de legumbres, pan, patatas o cereales 1 ración de lácteo desnatado sin azúcar

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 raciones y alimentos recomendados

FASES	INICIAL	ADELGAZAMIENTO	TRANSICIÓN	ESTABILIZACIÓN
VERDURAS	**Cantidad libre de:** acelgas, berros, brócoli, espinacas, escarola, lechuga, calabacín, canónigos, col, espárragos verdes y trigueros, pepino, pimiento verde, rábanos, apio, setas, puerros. **Cantidad controlada de:** berenjenas, coliflor, tomate, cebolla o judías verdes.		**Todas las de las fases anteriores más:** zanahoria, remolacha, alcachofas, coles de Bruselas o pimiento rojo.	
LEGUMBRES	Ninguna	Ninguna	**30 g en crudo o 125 g cocidos de:** garbanzos, guisantes, habas, judías secas, lentejas o soja.	**50 g en crudo o 200 g cocidos de:** garbanzos, guisantes, habas, judías secas, lentejas o soja.
PAN, PATATAS Y CEREALES	Ninguna	Ninguna	**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).	**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).
FRUTAS	Ninguna	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 o 1 rodaja de piña natural.		
LÁCTEOS	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.		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.	
CARNE, PESCADO Y HUEVOS	Ninguno	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.		

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 1 bebida de cacao con leche lista para tomar

RICO EN PROTEÍNAS

siken®

Tentempiés & preparaciones

DELICIOSOS TENTEMPIÉS
PARA PICAR ENTRE HORAS

Barritas: 10 g proteína. **Sandwich:** 7-8 g proteína. **Preparaciones:** 15 g proteína. **Galletas:** 8 g proteína. **Mini bread:** 11 g proteína.

CN 175884.2	Barrita de Crema-Cacao	5 unidades
CN 151516.2	Barrita de Chocolate	5 unidades
CN 152558.1	Barrita de Café	5 unidades
CN 164306.3	Barrita de Coco-Banana	5 unidades
CN 151518.6	Barrita Sabor Turrón	5 unidades
CN 152191.0	Barrita Sabor Vainilla-Caramelo	5 unidades
CN 175886.6	Sandwich Crujiente de Chocolate	5 unidades
CN 160789.8	Sandwich de Queso	6 unidades
CN 166906.3	Bebida Cacao con Leche	2 botellas

CN 153732.4	Galletas de Chocolate	15 unidades
CN 153735.5	Galletas de Manzana	15 unidades
CN 153733.1	Galletas de Naranja	15 unidades

Información dirigida a profesional de la salud.

PREPARACIONES DULCES
UNA GAMA COMPLETA PARA CUIDARSE SIN RENUNCIAR AL PLACER DEL DULCE

Preparaciones: 15 g proteína

CN 151503.2	Desayuno de Cacao	Caja 7 sobres
CN 155692.9	Desayuno de Cacao	Bote 400g
CN 161782.8	Desayuno Cappuccino	Bote 400g
CN 162723.0	Bebida de Cacao con fibra de Avena	Bote 400g
CN 151505.6	Postre de Chocolate Negro Intenso	Caja 7 sobres
CN 153728.7	Mouse de Chocolate y Caramelo	Caja 7 sobres

PREPARACIONES SALADAS
UNA GRAN VARIEDAD DE POSIBILIDADES PARA UNA DIETA VARIADA

Preparaciones: 15 g proteína

CN 151515.5	Crema sabor Pollo	Caja 7 sobres
CN 151513.1	Crema de selección 5 verduras	Caja 7 sobres
CN 153729.4	Crema de champiñones	Caja 7 sobres
CN 151508.7	Tortilla al aroma 3 Quesos	Caja 7 sobres
CN 153730.0	Tortilla sabor Bacon	Caja 7 sobres

Información dirigida a profesional de la salud.

siken®

Consejos para mantener el peso tras el método Dietline®

Ahora a sus clientas les toca no recuperar el peso perdido y disfrutar cuidándose.

Tras el **método Dietline®**, es imprescindible llevar un estilo de vida activo y saludable, beber 2 litros de agua al día y **comer 5 veces al día de forma equilibrada y variada.** Una de las formas de conseguirlo es tomando cada mañana cualquiera de los desayunos Siken® diet.

Su formulación es rica en proteínas de alto valor biológico. Estas proteínas ayudan a conservar la masa muscular.

Para disfrutar cuidándose, **recomendamos la bebida de cacao con fibra**, el desayuno Siken® diet que aporta todos los beneficios de la fibra de avena y trigo.

Esta fibra única prolonga la sensación de saciedad, favoreciendo el control del peso, facilita el tránsito intestinal y **disminuye la absorción de grasas y azúcares.**

Otras deliciosas opciones para los que quieran descansar del chocolate pueden ser el desayuno de cappuccino.

Precauciones

Los productos Siken® diet no pueden consumirse como sustitutivos de comidas.

Es importante mantener una adecuada ingesta diaria de líquidos.

Las dietas de adelgazamiento sin supervisión médica no se recomiendan en el caso de niños, adolescentes en fase de crecimiento, mujeres embarazadas o en períodos de lactancia o personas mayores.

Criterios de **inclusión** del **método Dietline®**

- Ser personas sanas, que no tomen medicamentos.
- Pretender una pérdida de peso de hasta 9 Kg.

Una persona es candidata a realizar una dieta a base de proteínas cuando tenga sensación subjetiva de buena salud y, además, no cumpla ninguno de los criterios de exclusión absoluta ni relativa de este tipo de dietas.

Criterios de **exclusión** del **método Dietline®**

- Menores de 18 años o mayores de 70 años.
- Enfermedades hepáticas: insuficiencia hepática grave o leve, colelitiasis.
- Enfermedades renales: insuficiencia renal grave o leve, nefrolitiasis.
- Enfermedades cardiovasculares: insuficiencia cardiaca grave o leve, infarto de miocardio reciente (menos de 1 año), angor inestable, cardiopatía isquémica, hipotensión ortostática severa, arritmias y alteraciones de la conducción cardíaca.
- Trastornos psiquiátricos: depresión, toxicomanías, trastornos del comportamiento alimentario (anorexia o bulimia).
- Trastornos electrolíticos: hipokaliemia, hiponatremia, hipocalcemia.
- Accidentes cerebrovasculares recientes (menos de 1 año).
- Personas mayores comórbidas o polimedicadas.
- Embarazo o lactancia.
- Diabetes tipo 1 y tipo 2.
- Hemopatías graves.
- Cáncer.
- Infecciones graves.
- Hiperuricemia y gota.
- Hipertiroidismo.
- Personas en su peso mínimo*.

*Cálculo del peso mínimo: 20 x Talla en metros x Talla en metros. Ej: Persona que mide 1,65 m. Cálculo del peso mínimo: 20 x 1,65 x 1,65 = 54,45 Kg

siken®

COMPLEMENTOS

Excelentes soluciones que ayudan a combatir cada uno de los problemas

Esta gama de productos está formulada con **ingredientes de origen natural, avalados con estudios científicos**.

COMPLEMENTOS

Información dirigida a profesional de la salud.

siken®

LÍQUIDOS
DIURIDREN

Es un complemento alimenticio, **ideal para eliminar el exceso de líquidos.**

Sabor naranja kumquat.

Modo de empleo: Disolver un sobre en una botella de agua de 1,5 litros e ir bebiendo a lo largo del día.

Ingredientes principales: Diente de león, grosellero negro, zarzaparrilla, ortiga verde, piña, magnesio y vitamina B6.

CN 300360.5 Diuridern Caja 14 sobres

CELULITIS
CELULIDREN

Ayuda a combatir y eliminar la celulitis. La papaya es una fruta tropical, tradicionalmente conocida por su acción diurética y proteolítica, que ayuda a reducir la grasa corporal.

Sabor piña.

Modo de empleo: Disolver un sobre en una botella de agua de 1,5 litros e ir bebiendo a lo largo del día.

Ingredientes principales: Diente de león, grosellero negro, zarzaparrilla, ortiga verde, piña, magnesio y vitamina B6.

CN 342953.5 Celulidren Caja 15 sobres

GRASAS
L-CARNITINA SPORT

Ayuda a transformar las grasas en energía mientras se practica ejercicio. La vitamina B2 contribuye al metabolismo energético normal, además de ayudar a disminuir el cansancio y la fatiga.

Modo de empleo: Disolver un sobre en una botella de agua de 1,5 litros e ir bebiendo a lo largo del día.

L-CARNITINA SPORT

Ingredientes principales: L-carnitina y vitamina B2.

CN 333482.2 L-Carnitina Sport Caja 12 sobres

L-CARNITINA SPORT PLUS

Ingredientes principales: L-carnitina, vitamina B2, té verde y guaraná.

CN 333169.2 L-Carnitina Sport Plus Caja 12 sobres

DETOX
DETOXIDREN

Complemento alimenticio que ayuda a tu organismo a **eliminar lo que le sobra**; como líquidos y toxinas. Recomendado tras días de exceso (vacaciones, navidad…)

Sabor limón.

Modo de empleo: Disolver el contenido de un sobre en una botella de 500-700 ml. Tomar por la mañana o a lo largo del día.No tomar el producto más de 12 días seguidos. Se recomienda una pausa de 2 – 3 meses antes de repetir la toma.

Ingredientes principales: Alcachofa, ortiga, diente de león, té rojo, té verde, cola de caballo y anís verde.

CN 179676.9 Detoxidren Caja 12 sobres

Información dirigida a profesional de la salud.

siken®

Descubre toda la gama

SUSTITUTIVOS PLUS CON COLAGENO NUEVO

SUSTITUTIVOS & SNACKS

RICOS EN PROTEÍNAS

COMPLEMENTOS

SIKE01214000821

www.siken.es

Información dirigida a profesionales de la salud.

FAES FARMA