

## Eurodiet Phases, daily nutritional content

Eurodiet Phase 1 & 2 starts very low in carbohydrates and high in proteins; the phases are designed in order to progressively reach a "normal" diet.

In Phase 1 and 2 we have to limit carbohydrates under 50g in order to ensure ketosis. Then we progressively reintroduce carbohydrates but the "limit" is not so important because we do not seek ketosis anymore.

	Number of products	Energy (kcal)	Proteins (g)	Fat (g)	Carbs (g)	Sugar (g)	Fructose	Polyols	Starch (g)	Fibres(g)	Sol. Fib.(g)
<b>Phase 1</b>	4	830,8	92,3	33,7	33,3	16,9	3,1	4,6	0,0	22,7	7,5
	5	943,6	111,6	36,0	36,4	18,0	4,0	4,6	0,0	24,0	8,4
<b>Phase 2</b>	3	946,5	106,2	40,0	34,9	19,0	2,1	4,6	1,4	23,5	6,7
	4	1059,3	125,5	42,3	38,0	20,1	3,1	4,6	1,4	24,8	7,5
<b>Phase 3A</b>	2	1136,1	108,4	44,5	70,7	52,7	1,2	4,6	10,3	31,5	5,8
<b>Phase 3B</b>	2	1375,9	119,5	45,8	121,1	52,6	1,2	4,6	56,8	39,2	5,8
<b>Phase 3C</b>	2	1543,2	128,2	52,6	139,8	58,6	1,2	4,6	67,9	40,8	5,8
<b>Phase 4</b>	1	1763,2	122,3	52,6	207,1	67,8	0,3	4,6	124,2	49,4	4,9

Below gives you a percentage of macro nutrients for each phase.

	Number of products	Energy (kcal)	Proteins (g)	Fat (g)	Carbs (g)
<b>Phase 1</b>	4	830,8	44,4%	36,5%	16,1%
	5	943,6	47,3%	34,3%	15,4%
<b>Phase 2</b>	3	946,5	44,9%	38,0%	14,8%
	4	1059,3	47,4%	35,9%	14,3%
<b>Phase 3A</b>	2	1136,1	38,1%	35,2%	24,9%
<b>Phase 3B</b>	2	1375,9	34,7%	30,0%	35,2%
<b>Phase 3C</b>	2	1543,2	33,2%	30,7%	36,2%
<b>Phase 4</b>	1	1763,2	27,8%	26,8%	47,0%

In a "normal" diet it is recommended to get:

**Proteins 10-15%**

**Carbohydrates 50-55%**

**Lipids/ FAT 30-35%**