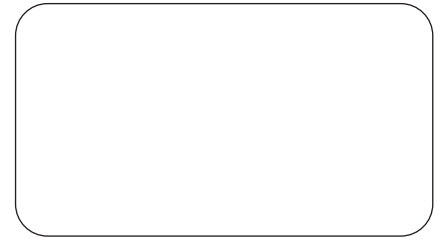


PHASE HYPERPROTÉINÉE MIXTE



Nb de jours :

Nb de sachets :



Plan de Réalimentation progressif

PROTIMINE 3 à 4 sachets / jour en moyenne

OBJECTIFS

- 1 Maintien et suite de l'amaigrissement.
- 2 Réalimentation progressive.
- 3 Épargne du capital musculaire.

IMPORTANT

- Bien suivre les conseils de votre médecin, le régime prescrit est un tout.
- Durant cette phase, bien respecter les aliments autorisés et leur quantité au cours de votre programme.
- La consommation presque exclusive de protéines assure : - une bonne protection de votre capital musculaire.
- un effet de satiété.
- Toujours éviter la sédentarité et efforcez-vous à faire une activité physique.
- Prendre scrupuleusement les compléments vitaminés et minéraux comme indiqué et boire au moins 2 litres d'eau par jour.

PROGRAMME CONSEILLÉ POUR UNE JOURNÉE

Petit déjeuner	<i>1 sachet PROTIMINE + 1 tranche de pain complet + 1 fruit + café, thé ou tisane, non sucré</i>
Collation	<i>1 sachet PROTIMINE (ou 1 barre) + café, thé ou tisane, non sucré</i>
Déjeuner	<i>100g de viande maigre, volaille, poisson ou 2 oeufs ou 200g de fromage blanc 0 % + légumes (de la liste) à volonté</i>
Goûter	<i>1 sachet PROTIMINE (ou 1 barre) + café, thé ou tisane, non sucré</i>
Dîner	<i>1 sachet PROTIMINE + légumes (de la liste) à volonté</i>
Prendre	<i>1/2 cuillerée à café de sel par jour, 3 cuillerées à café d'huile d'olive par jour 2 gélules d'Adimine® en une prise le matin (potassium et calcium selon ordonnance)</i>
Boire	<i>2 litres d'eau par jour Thé, café léger, infusion, aspartame permis</i>

LES LÉGUMES AUTORISÉS

À VOLONTÉ :

Cresson - Laitue - Frisée - Mâche - Endives - Asperges - Radis - Céleri branche - Concombre
Fenouil - Blettes - Épinards - Poivrons verts.

150g par jour :

Champignons de Paris - Brocolis - Choux-fleurs - Aubergines - Haricots verts - Tomates - Navets
Courgettes - Germes de soja.

Préparation : En crudités ou cuits au micro-ondes ou à la vapeur.

Assaisonnement : Moutarde forte, fines herbes, épices, sel, jus de citron, huile d'olive.

LES FRUITS AUTORISÉS

1/2 Orange - 1/2 Pamplemousse - 1 Kiwi - 5 Fraises



**DURANT CETTE PHASE NE PAS CÉDER
À LA FAIM, MAIS PRENDRE UN SACHET
DE PROTIMINE SUPPLÉMENTAIRE
OU 1 BARRE.**