



Nb de jours :

Nb de sachets :

Plan d'alimentation pour une perte de poids

PROTIMINE 2 à 3 sachets / jour en moyenne

OBJECTIFS

- 1 Mise en place d'un régime dissocié.
- 2 Éviter la contrainte et la monotonie d'une diète stricte.
- 3 Acquérir un nouveau code alimentaire.

IMPORTANT

- ⦿ Bien suivre les conseils de votre médecin, le régime prescrit est un tout.
- ⦿ La consommation de protéines assure : - une bonne protection de votre capital musculaire.
- un effet de satiété.
- ⦿ 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 (ou 1 barre) + 2 tranches de pain complet + 1 fruit + 30g de fromage à 20 % ou 1 yaourt maigre ou 100g de fromage blanc 0 % + café, thé ou tisane, non sucré</i>
Collation	<i>1 sachet PROTIMINE (ou 1 barre) + café, thé ou tisane + 1 fruit de saison</i>
Déjeuner	<i>130g 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 + 1 fruit de saison</i>
Dîner	<i>130g de viande maigre, volaille, poisson ou 2 oeufs ou 200g de fromage blanc 0 % + 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, calcium et magnésium 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 - Courgettes - Poivrons verts.

200g par jour :

Champignons de Paris - Brocolis - Choux-fleurs - Aubergines - Haricots verts - Tomates - Navets. ou 1 sachet de Pâtes PROTIMINE avec sauce hypocalorique.

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 Orange - 1 Pamplemousse - 2 Kivis - 10 Fraises - 1 Pomme - 2 Abricots - 1 Pêche - 1 Poire - 20 Framboises - 100 ml de jus de fruit frais sans sucre.



LA CONSOMMATION DES GALETTES PROTIMINE ÉVITE LES GRIGNOTAGES ET CALME LA FAIM.