



Nb de jours :

Nb de sachets :

Plan d'alimentation pour un maintien du poids

PROTIMINE 1 à 2 sachets / jour en moyenne

OBJECTIFS

- 1 Instaurer un régime équilibré.
- 2 Mise en place d'un régime de bien-être.
- 3 Gérer les compulsions alimentaires.

IMPORTANT

- Bien suivre les conseils de votre médecin, le régime prescrit est un tout.
- La consommation de protéines rentre dans un processus d'hygiène alimentaire.
- Le moindre écart de poids doit être reconsidéré avec le médecin.
- Une séquence de régime plus stricte peut éviter toute reprise de poids.

PROGRAMME CONSEILLÉ POUR UNE JOURNÉE

Petit déjeuner	<i>3 tranches de pain complet ou 100g de céréales + 5g de beurre + 1 fruit + 30g de fromage 20 % ou 1 yaourt maigre ou 100g de fromage blanc 0 % + café, thé ou tisane, non sucré</i>
Collation	<i>1 sachet PROTIMINE (1 barre ou 5 galettes PROTIMINE) + café, thé ou tisane, non sucré + 1 fruit de saison</i>
Déjeuner	<i>170g de viande maigre, volaille, poisson ou 2 oeufs ou 300g de fromage blanc 0 % + légumes (de la liste) à volonté + Féculents autorisés</i>
Goûter	<i>1 sachet PROTIMINE (1 barre ou 5 galettes PROTIMINE) + café, thé ou tisane, non sucré + 1 fruit de saison</i>
Dîner	<i>170g de viande maigre, volaille, poisson ou 2 oeufs ou 300g 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 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 - Courgettes - Poivrons verts.

200g par jour :

Champignons de Paris - Brocolis - Choux-fleurs - Scarole - Aubergines - Haricots verts - Tomates.

Féculents autorisés : 1 sachet de Pâtes PROTIMINE avec sauce hypocalorique ou 150 gr. de haricots blancs, ou pommes de terre, ou riz complet.

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 Kiwis - 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.