

PHASE 3

TRANSITION

Palier – 1

Réintroduction du petit déjeuner

			COMPLEMENTS ALIMENTAIRES	
	SACHETS	BARRES	REPAS CODIFIE	
Petit Déjeuner type autorisé				
Collation 10 : 00				
Repas de midi				
Collation 16 : 00				
Repas du soir				
Soirée				
TOTAL :				Durée : jours.

A ce stade, en plus des sachets et barres PROTELINe, vous prendrez chaque jour 1 petit déjeuner type et 1 ou 2 repas codifiés.

REPAS CODIFIE : <i>Au choix et préparé sans matière grasse.</i> 120 à 150 g de viande maigre : bœuf (maigre), veau, blanc de poulet, gibier, lapin, foie, etc. - ou 150 à 200 g de : poisson blanc, thon au naturel, scampis, crevettes, homard, langouste, crabe, coquillages – huîtres, moules, etc. - ou 2 œufs ou 1 œuf et 100 g de fromage blanc à 0 %. - ou 2 yaourts à 0 % ou 300 g de fromage blanc à 0 %.	PETIT DEJEUNER TYPE : 1 tranche de pain complet - ou 2 biscuits - ou 2 crackers (sans sucre ajouté) Et 1 griffe de confiture - ou compote de fruits (sans sucre ajouté) Et 1 petite orange - ou ½ pamplemousse - ou 1 petite pomme - ou 1 petite poire - ou ½ banane - ou 120 g de fraises (ou de framboises) Et 1 yaourt 0 % - ou 100 g de fromage blanc 0 % - ou 1 œuf - ou 1 verre de lait écrémé.
+ CRUDITES ET LEGUMES AUTORISES : A VOLONTE : Blettes, brocolis, céleri, champignon de Paris, chicons, concombres, cornichons, courgettes, cresson, épinards, fenouil, germes de soja, poireaux, poivrons, radis, toutes les salades vertes.	
EN QUANTITE LIMITEE (150 à 200 g) : Artichauts, asperges, aubergines, cèpes, chou blanc, chou chinois, chou-fleur, haricots verts, navets, tomates.	

CUISSON :

Crus ou cuits; à l'eau, à la vapeur, à l'étouffée, en papillote, en potages ou en purées.

ASSAISONNEMENT :

- 1 à 2 cuillères à soupe (par jour) d'huile d'olives (ou colza, soja, tournesol) ;
- jus de citron ou vinaigre blanc ;
- sel, poivre, moutarde forte, toutes les herbes et épices ;
- oignon et ail en poudre.

IL EST IMPERATIF DE BOIRE 2 LITRES DE LIQUIDE PAR JOUR !

- eau plate ou gazeuse ;
- thé ou tisanes ;
- café noir léger ou décaféiné (édulcorant autorisé).

PETITES ASTUCES :

- Offrez-vous quelques épices que vous aviez oubliées alors qu'elles aromatisent si bien vos légumes ;
- Pensez à délayer vos sachets dans un potage de légumes frais ;
- Mangez à des heures régulières sans attendre d'avoir faim, et faites de ces moments des véritables "pauses" ;
- Votre conseiller a une excellente balance, laissez dormir la vôtre. Appréciez plutôt la différence dans vos vêtements.

QUELQUES CONSEILS :

- Si vous avez besoin de terminer le repas sur un goût sucré, prenez ½ sachet dessert PROTELINÉ ;
- Tout écart casse le processus de dégradation des graisses, une sensation de faim apparaît et la perte de poids est ralentie ;
- La complémentation est indispensable, elle conditionne le confort et la réussite de votre régime ;
- Evitez les grignotages. En cas de sensation de faim, prenez un sachet ou une barre PROTELINÉ supplémentaire.

Respectez les recommandations de votre conseiller. En cas de doute, interrogez-le ; il est là pour vous aider et vous accompagner !