

### Palier – 2

### Réintroduction des fruits et du pain

				COMPLEMENTS ALIMENTAIRES	
	SACHETS	BARRES	REPAS CODIFIE	Minéraux et vitamines :	Divers :
<b>Petit Déjeuner type autorisé</b>				<input type="checkbox"/> Calcium	<input type="checkbox"/> Draineur
Collation 10 : 00				<input type="checkbox"/> Magnésium	<input type="checkbox"/> Fat Burner
Repas de midi				<input type="checkbox"/> Potassium	<input type="checkbox"/> Laxatif
Collation 16 : 00				<input type="checkbox"/> Sodium (sel)	...
Repas du soir				<input type="checkbox"/> Complexe multi-vitamines	
Soirée				<input type="checkbox"/> Omega 3	
				...	

<b>TOTAL :</b>			
----------------	--	--	--

Durée :  jours.

**A ce stade, en plus des sachets et barres PROTELINE et du petit déjeuner type, les repas codifiés seront accompagnés d'un fruit et de pain.**

#### **REPAS CODIFIE :**

*Au choix et préparé sans matière grasse.*

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 %.

#### **+ 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.

#### **PETIT DEJEUNER TYPE :**

1 tranche de pain complet

- ou 2 biscottes
- 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.

**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.

**FRUITS ET PAIN AU REPAS DU MIDI OU DU SOIR :**

*Les fruits secs sont à exclure.*

A chaque repas, environ :

- 120 g de fruits (1 mandarine, 1 pomme, 1 orange, 1 kiwi, 1 pêche, 1 nectarine, 1 poire, 2 abricots, 2 prunes, ½ pamplemousse, ½ melon, ½ banane, ½ ananas frais, fraises, framboises, myrtilles, mûres.
- 1 tranche de pain complet.

**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 ;*
- *Évitez les grignotages. En cas de sensation de faim, prenez un sachet ou une barre PROTELINÉ supplémentaire.*
- **En cas d'écart alimentaire**, il est conseillé de prendre 2 jours de diète stricte ou mitigée (phase 1 ou 2).

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