

**Palier – 3**  
**Réintroduction des féculents**

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

**TOTAL :**  Durée :  jours.

**A ce stade, en plus des sachets et barres PROTELINÉ, du petit déjeuner type, des fruits et du pain, un des repas codifiés sera accompagné de féculents.**

**REPAS CODIFIÉ :**

*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 LIMITÉE (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 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.

**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.

## **FECULENTS – UNE FOIS PAR JOUR :**

*De préférence au repas de midi.*

Une portion d'environ 200 g cuits (soit 120 à 140 g crus)

- de pâtes ;
- ou de pommes de terre ;
- ou de riz ;
- ou de semoule ;
- ou de légumes secs (lentilles, pois – chiches).

## **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 ;
- Evitez les grignotages. En cas de sensation de faim, prenez un sachet ou une barre PROTELINÉ supplémentaire.
- **Œufs** : il est conseillé de ne pas en consommer plus de 6 par semaine.
- **Graisses** : elles sont et seront toujours à éviter, surtout les graisses cuites. Cuisinez au four, au micro-ondes, au grill ou à la poêle anti-adhésive, cela fait partie de votre nouvel équilibre alimentaire ;
- Les sachets et les barres PROTELINÉ restent très conseillés aux collations, en desserts ou en soirée ;
- A ce stade, un écart alimentaire (par ex. restaurant) par semaine est permis. **En cas d'écart répétés dans la même semaine**, il est nécessaire de reprendre 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 !**