

Palier – 3

Réintroduction des féculents

	SACHETS	BARRES	REPAS CODIFIÉ	COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES	
Petit Déjeuner type autorisé				<u>Minéraux et vitamines :</u> <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 ...	<u>Divers :</u> <input type="checkbox"/> Draineur <input type="checkbox"/> Fat Burner <input type="checkbox"/> Laxatif ...
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, 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 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.

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 PROTELINE ;*
- *Évitez les grignotages. En cas de sensation de faim, prenez un sachet ou une barre PROTELINE 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 PROTELINE 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'écarts 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 !