



Minci Délice

Le spécialiste
du régime
hyperprotéiné

+ de
600
produits

PROGRAMMES

CONSEILS

MODES
DE PRÉPARATION

VALEURS
NUTRITIONNELLES

www.mincidelice.com



0 660989 848385





La méthode MinciDélice® vous propose une méthode efficace, basée sur le principe du **régime hyperprotéiné cétogène** pour éliminer rapidement et durablement vos kilos superflus. Le programme se décompose en **3 phases progressives** où les produits **MinciDélice®** sont associés à des aliments hypocaloriques et hypoglucidiques (viandes et légumes notamment). Il s'agit de **diminuer fortement l'apport calorique** en glucides et en lipides tout en **préservant la masse musculaire**. La suppression des glucides de votre alimentation et la cétose induite obligeront votre corps à consommer sa propre masse grasseuse.

Une gamme de produits :

- Riche en protéines de bonnes qualités nutritionnelles pour préserver vos muscles.
- Pauvre en sucres et en graisses pour vous aider à éliminer vos rondeurs.
- Riche en fibres, vitamines et minéraux.
- Savoureuse et diversifiée.

Votre programme minceur se déroule en 3 phases :

1 AMINCISSEMENT

La consommation de sucres et de graisses est réduite.

Votre alimentation est renforcée par un apport en protéines.
Vous buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

2 TRANSITION

Votre alimentation est diversifiée progressivement avec l'introduction des féculents.

3 STABILISATION

Votre alimentation est équilibrée.
Vous apprenez à gérer vos écarts alimentaires pour conserver durablement votre nouvelle silhouette.

MinciDélice® vous propose 2 types de programmes :

Programme CLASSIQUE : 3 sachets par jour (en phase 1)

CURE 7 JOURS	CURE 14 JOURS	CURE 28 JOURS
PHASE 1 = 4 JOURS 3 produits par jour	PHASE 1 = 7 JOURS 3 produits par jour	PHASE 1 = 14 JOURS 3 produits par jour
PHASE 2 = 2 JOURS 2 produits par jour	PHASE 2 = 5 JOURS 2 produits par jour	PHASE 2 = 10 JOURS 2 produits par jour
PHASE 3 = 1 JOUR 1 produit par jour	PHASE 3 = 2 JOURS 1 produit par jour	PHASE 3 = 4 JOURS 1 produit par jour

Cures sur-mesure - Programme PLUS : 4 sachets par jour (en phase 1)

CURE 14 JOURS	CURE 28 JOURS
PHASE 1 = 7 JOURS 4 produits par jour	PHASE 1 = 14 JOURS 4 produits par jour
PHASE 2 = 5 JOURS 2 produits par jour	PHASE 2 = 10 JOURS 2 produits par jour
PHASE 3 = 2 JOURS 1 produit par jour	PHASE 3 = 4 JOURS 1 produit par jour





Phase 1 AMINCISSEMENT

C'est la phase active de votre régime. Votre **apport en sucres et en graisses est strictement contrôlé.**

Votre journée type (Le déjeuner et le dîner peuvent être intervertis)



Petit Déjeuner

- 1 produit MinciDélíce® (phase 1)
- Thé, café, tisane sans sucre



Déjeuner

- 1 produit MinciDélíce® (phase 1)
- Légumes verts ou crudités (liste en page 4)



Collation 16 h

- 1 produit MinciDélíce® (phase 1)
- Boisson sans sucre



Dîner

- 1 aliment protéique
- Légumes verts ou crudités
- 1 produit laitier à 0% de matière grasse et sans fruit ou 1 produit MinciDélíce® (phase 1) dans le cadre du programme PLUS



Nous vous conseillons d'associer 1 complément alimentaire multi-vitaminé + fer et 1 draineur à votre alimentation.



Boire 1,5 à 2 litres d'eau ou infusions sans sucre par jour. Favoriser la cuisson à la vapeur, à l'étouffée sans matière grasse, au grill, en papillote, à l'eau, au wok.

Phase 2 TRANSITION

Votre alimentation est diversifiée pendant la période de transition avec l'**introduction des féculents et des fruits.**

Votre journée type



Petit Déjeuner

- 1 produit MinciDélíce®
- Thé, café, tisane sans sucre
- 1 portion de fruits



Déjeuner

- Crudités et légumes verts (voir liste en page 5)
- 1 aliment protéique
- 1 portion de féculents



Collation 16 h

- 1 produit MinciDélíce®
- Boisson sans sucre



Dîner

- 1 aliment protéique
- Crudités et légumes verts
- 1 produit laitier à 20% de matières grasses



Nous vous conseillons l'utilisation d'un complément alimentaire de type konjac ou fucus pour lutter contre la sensation de faim.

Phase 3 STABILISATION

La phase de stabilisation correspond à une **alimentation équilibrée.** Elle vous permettra de conserver votre nouveau poids de forme.

Votre journée idéale pour stabiliser votre poids



Petit Déjeuner

- 1 produit laitier
- 2 tranches de pain complet
- 2 cuill. à café de confiture
- 1 portion de fruit
- Thé, café, tisane sans sucre



Déjeuner

- 1 assiette de crudités
- 1 aliment protéique
- Légumes verts
- 1 produit laitier ou 1 fruit
- 1 tranche de pain



Collation de 16h

- Boisson sans sucre
- 1 produit MinciDélíce®



Dîner

- 1 repas équilibré et léger

Exemple de repas équilibré

- 1 crudité ou 1 potage
- +
- 150 g de viande maigre ou 1 œuf
- ou 2 tranches de jambon blanc
- ou 200 g de poisson
- +
- 1 portion de féculents (= 80 g de céréales ou légumes secs cuits)
- ou 2 tranches de pain
- +
- 1 produit laitier type yaourt ou fromage blanc



Phase 1 AMINCISSEMENT

Liste des aliments autorisés

- Faible consommation des glucides (inférieur à 30 g / jour)
- Faible consommation des graisses
- Consommation élevée de protéines : fort pouvoir rassasiant, évite la fonte musculaire

Choisir 1 portion de viande par jour

Quantité en grammes/portion



Veau maigre et cheval : escalope, rôti	
Bœuf maigre : rosbif, tendre de tranche, filet, joue, bœuf à bourguignon	100,00 g
Agneau : gigot partie maigre	
Volailles maigres : blanc de poulet sans peau, escalope de dinde, jambon de dinde	120,00 g
Viandes séchées dégraissées : Grisons, bresaola, mostbröckli, carne secca	
Charcuterie : jambon blanc découpé et dégraissé	70,00 g
Blanc d'œuf uniquement	300,00 g

OU Choisir 1 portion de poisson par jour



Poissons : filet de colin, merlan, cabillaud, flétan, lieu, rascasse, merlu, sole, lotte, plie, raie, thon frais (100 g), thon à l'huile (80 g)	200,00 g
Crustacés : crevette, scampis, homard, écrevisse, 12 moules taille moyenne	
Mollusques : poulpe, seiche, pieuvre, calamar	150,00 g

ET Choisir 2 portions de légumes par jour (poids avant cuisson)



Champignons de paris, champignons divers, shiitake, oreilles de judas, épinards, chou fleur, fenouil, céleri, endive, brocoli, courgette, oseille, blette, cardon, salsifis, shirataki konjac, concombre, salade, radis, choux blanc	300,00 g
Asperges, poivrons	100,00 g

ET Choisir 1 portion de laitage par jour



Lait écrémé	150,00 g
Yaourt 0% nature sans sucre et sans fruit	
Fromage blanc 0%, faisselle 0%	125,00 g
Portion de fromage allégé : fromage frais 0%	25,00 g
Petit suisse 0%	100,00 g

ET Choisir 3 portions de condiments par jour



Bulbes : oignon, ail, échalote, câpres	
Condiments : moutarde, vinaigre de vin, jus de citron, câpres	5,00 g ou 2 c.c.*
1 cuillère à café d'huile d'olive ou de colza	1 c.c.*
Herbes aromatiques : basilic, persil, thym, ciboulette, menthe, estragon, aneth, laurier, romarin, coriandre, ...	4 c.c.*

NB : utilisez une partie de votre portion de laitage afin de lier la sauce

*cuillère à café

Dans le cadre d'un régime végétarien, vous pouvez remplacer les viandes par une portion de 100 g de tofu, 50 g de soja, 300 g de blanc d'œuf.

Bien choisir votre mode de cuisson

Cuisson

| Vapeur, au grill, en papillote, à l'eau, au micro onde, à l'étouffée, à la plancha, à la cocotte minute, barbecue

Consommer uniquement les aliments autorisés et notés dans le tableau correspondant à la phase de votre programme.

Phase 2 TRANSITION

Début de la diversification

Choisir 2 portions de viande par jour

Quantité en grammes/portion



Gibiers : lapin, canard sans gras	
Bœuf : steak haché 5% MG	100,00 g
Veau : foie de veau	
Viande séchée dégraissée : coppa	70,00 g

OU Portion de viande de la phase 1

OU Choisir 2 portions de poisson par jour



Poissons : truite, bar, anchois au naturel, thon, sardine	200,00 g
Crustacés : langouste, crabe, langoustine	150,00 g
Fruits de mer : huîtres moules, bigorneau, bulot, coquille Saint Jacques	

OU Portion de poisson de la phase 1

ET Choisir 2 portions de légumes par jour (poids avant cuisson)



Pousses et graines germées : soja germées, azukis, luzerne, cresson, moutarde...	
Légumes verts : haricots verts, poivron, aubergine, navet, artichaut, carotte, poireau, asperge, potiron	300,00 g
Crudités : cœur de palmier, choux rouge, tomate, carotte râpée, betterave	
Légumes secs : lentilles, haricots, fève, pois, petits pois (occasionnellement, 1 à 2 fois / semaine)	50,00 g avant cuisson

OU Portion de légumes de la phase 1

ET Choisir 1 portion de féculent par jour



Pain complet : +/- 2 tranches	50,00 g
Pomme de terre : +/- 2 petites pommes de terre	
Riz complet ou pâtes complètes	50,00 g
Boulgour, épeautre, quinoa, semoule, blé	avant cuisson

ET Choisir 1 portion de laitage par jour



Cancoillotte nature	
Fromage de chèvre frais ou brousse de brebis	25,00 g
Fromage blanc 20%	125,00 g
2 pincées de gruyère râpé	15,00 g

OU Portion de produit laitier de la phase 1

ET Choisir 1 portion de fruit par jour



1 pomme, 1 poire, 1 pêche, 1 nectarine, 1 petite banane, 1 grenade	
1 orange = 4 clémentines = 1 pamplemousse = 6 mirabelles = 4 prunes = 4 quetches	150,00 g
4 abricots = 15 grains de raisin = 14 cerises	
Fraise, framboise, myrtille	250,00 g
1/2 melon = 1 tranche pastèque = 1/4 d'ananas frais	200,00 g

NB : Il est recommandé de consommer votre fruit au petit déjeuner

ET Choisir 2 portions de matière grasse par jour



Huile	1 cuillère à café
Beurre	
Margarine	1 petite noisette
Crème fraîche allégée à 15%	1 cuillère à soupe

Bien choisir votre mode de cuisson

Cuisson | Wok **OU** Mode de cuisson de la phase 1

Consommer uniquement les aliments autorisés et notés dans le tableau correspondant à la phase de votre programme.



Exemple de menus hebdomadaires

Phase 1



	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION 16 H	DÎNER
Lundi	Une boisson MinciDélice® & une boisson chaude	Une omelette MinciDélice® & une poêlée de légumes verts	Un cake MinciDélice® & une boisson sans sucre	100 g de dinde & une poêlée de légumes verts & un yaourt 0%
Mardi	Biscottes MinciDélice® tartinées de confiture MinciDélice® & une boisson chaude	Une pizza MinciDélice® & une salade verte	Une boisson fraîche MinciDélice®	150 g de crevettes & une salade de concombre & un fromage blanc 0%
Mercredi	Une viennoiserie MinciDélice® & une boisson chaude	Une soupe MinciDélice® & une poêlée de champignons/courgettes	Un mini cake MinciDélice® & une boisson sans sucre	Trois tranches de jambon & des endives & un yaourt 0%
Jedi	Un sachet de biscuits MinciDélice® & une boisson chaude	Une salade composée (laitue, champignons, concombre) & un entremet MinciDélice®	Une barre hyperprotéinée MinciDélice® & une boisson sans sucre	200 g de cabillaud & des épinards & un fromage frais 0%
Vendredi	Une crêpe MinciDélice® & une boisson chaude	Une omelette MinciDélice® & des crudités	Un sachet de chips MinciDélice® & une boisson sans sucre	Une omelette maison aux champignons avec 300 g de blanc d'œuf & 100 g d'asperges & un yaourt 0%
Samedi	Un cake minute MinciDélice® & une boisson chaude	Un plat cuisiné MinciDélice® à réchauffer	Un sachet de biscuits secs MinciDélice® au choix & une boisson sans sucre	100 g de gigot d'agneau maigre & des brocolis & un fromage blanc 0%
Dimanche	Un bol de céréales MinciDélice® & une boisson chaude	Pâtes protéinées MinciDélice® & des légumes (courgette et champignons)	Cookies MinciDélice® & une boisson sans sucre	100 g de bœuf maigre & du chou fleur & un yaourt 0%

Phase 2

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION 16 H	DÎNER
Lundi	Un brownie MinciDélice® & une pomme & une boisson chaude	100 g de steak haché à 5% de matière grasse & 50 g de pomme de terres dorées au four avec des tomates	Un entremet MinciDélice® & une boisson sans sucre	3 tranches de jambon/dinde & une salade de crudités & un yaourt 0%
Mardi	Une boisson MinciDélice® & une petite banane & une boisson chaude	100 g de gigot d'agneau maigre & des haricots verts & un fromage frais	Un sachet de biscuits MinciDélice® & une boisson sans sucre	100 g de bœuf maigre & des courgettes & un fromage blanc 20%
Mercredi	Une viennoiserie MinciDélice® & une orange & une boisson chaude	120 g de blanc de poulet & 50 g de pâtes complètes & une poêlée de champignons	Un sachet de gaufrettes MinciDélice® & une boisson sans sucre	100 g de bœuf maigre & des courgettes & un fromage blanc 20%
Jedi	Une crêpe MinciDélice® & un pamplemousse & une boisson chaude	200 g de cabillaud & 50 g de riz complet & du chou rouge	Un sachet de snack MinciDélice® & une boisson sans sucre	Une omelette maison aux poivrons et oignons avec 300 g de blanc d'œuf & du gruyère râpé
Vendredi	Une portion de pain MinciDélice® avec de la pâte à tartiner MinciDélice® & une pomme & une boisson chaude	100 g d'escalope de veau & 50 g de blé	Un sachet de biscuits salés MinciDélice® & une boisson sans sucre	200 g de colin d'Alaska & des épinards & un fromage blanc 20%
Samedi	Biscottes MinciDélice® & une poire & une boisson chaude	200 g de sardines/maquereaux & des crudités (concombre ou carottes)	Un mini cake MinciDélice® & une boisson sans sucre	100 g de canard & une poêlée de légumes verts & un fromage blanc 20%
Dimanche	Un bol de céréales MinciDélice® & une petite banane & une boisson chaude	Une salade de pâtes : 50 g de pâtes complètes & des crudités (laitue, carottes, concombres) & 100 g de dés de jambon	Un smoothie MinciDélice® & une boisson sans sucre	100 g de gigot d'agneau maigre & des haricots verts & un fromage blanc 20%



CONSEILS PENDANT VOTRE RÉGIME

Les premiers jours du régime peuvent être difficiles, vous pouvez consommer à mi-matinée des produits «zéro» comme les moelleux pour éviter d'avoir faim jusqu'à votre repas du midi. Consommer la moitié d'un produit de phase 1 est également possible.

Faibles en sucre, les produits «zéro» peuvent être consommés en plus des prises de protéines prévues dans le cadre de votre programme de perte de poids. Consultez ces produits minceurs sur le site internet MinciDéllice® dans la rubrique dédiée.

Vous commencez votre journée de travail très tôt et vous déjeunez tard ? Il est possible d'utiliser le produit prévu pour le goûter à mi-matinée. De manière plus générale, vous pouvez aménager le programme selon vos impératifs, ce qui compte c'est de consommer tout ce que prévoit le programme et seulement ce que prévoit le programme, dans le cadre de la journée.



RÈGLES D'OR POUR CONSERVER LA LIGNE APRÈS VOTRE RÉGIME

1. Évitez d'associer, dans un même repas, des aliments gras et des aliments sucrés, par exemple fromage et fruit.
2. La consommation de charcuteries, fritures, pâtisseries, alcools, doit être occasionnelle. Elle doit être suivie d'un repas hypocalorique et protéiné pour compenser les excès.
3. Favorisez la consommation de fromage le matin ou le midi (Aliment trop gras pour le soir).
4. Ne prenez pas de fruit après 16 h.
5. Ne sautez jamais de repas.
6. Buvez 1,5 litre d'eau par jour au minimum.
7. Pour garder la ligne, faites 2 h de sport par semaine avec des sessions de 30 minutes minimum.



LES ALIMENTS PLAISIR

À consommer uniquement après la fin du programme

Nous vous conseillons fortement de consommer ces aliments de façon occasionnelle. Votre alimentation doit rester **équilibrée dans sa globalité pour préserver votre perte de poids.**

> *Saumon frais ou fumé, avocat, charcuteries (en évitant de manger le gras), fritures, fromages gras, œufs sur le plat ou à la coque, pâtisseries légères (île flottante, crêpe au sucre, clafoutis, glace à l'eau, smoothie au lait...), pâtisseries "gourmandes" (S' Honoré, Forêt Noire, Tiramisu, choux à la crème, mousse au chocolat, glace à la crème...), chocolat au lait et blanc, sauces (au beurre, Hollandaise, au vin, mayonnaise, ketchup...), fruits à coque (amandes, noix, noisettes...), pâte à tartiner, sodas, vins et alcool.*

Vous pouvez consommer des aliments plaisir mais en faisant **attention aux quantités et à la fréquence !**



Préparation des produits MinciDélise®

Utilisez un shaker, un fouet ou une fourchette pour mélanger vos produits

Vous référez en priorité au volume d'eau noté sur le sachet

PRODUITS SUCRÉS

Boissons : Mélanger la préparation dans 200 à 230 ml d'eau froide (ou quantité d'eau indiquée sur le sachet) jusqu'à parfaite dissolution. Pour les boissons froides, laisser reposer 5 minutes afin que la mousse retombe. Pour les boissons chaudes, faire chauffer 1 minute au micro-onde.

Crème et entremets : Verser la préparation dans 110 à 115 ml d'eau. Mélanger jusqu'à dissolution complète. Laisser réhydrater au frais entre 15 et 30 minutes.

Flans : Verser la préparation dans 110 à 115 ml d'eau. Mélanger jusqu'à dissolution complète. Pour le flan pistache : passer 1 minute au micro-ondes. Laisser réhydrater au frais pendant 40 à 60 minutes.

Mousse dessert : Verser la préparation dans 110 à 115 ml d'eau tiède. Mélanger jusqu'à dissolution complète. Battre au batteur électrique jusqu'à formation d'une mousse consistante de couleur plus claire. Mettre 15 minutes au frais avant dégustation (1h pour la mousse au chocolat blanc).

Crème petit déjeuner / Riz au lait / Panna Cotta : Verser la préparation dans 100 à 150 ml d'eau. Mélanger jusqu'à dissolution complète. Faire chauffer 1 minute au micro-onde puis placer dans un moule 15 à 20 minutes au frais avant dégustation.

Porridge / Gruau : Verser la préparation dans 120 ml d'eau. Mélanger jusqu'à dissolution complète. Laisser réhydrater quelques minutes. Peut être consommé chaud : il suffit de passer la préparation 30 secondes au micro-onde.

Muesli / Céréales : Verser la préparation dans un récipient. Ajouter 150 ml d'eau pour la phase 1 ou 150 ml de lait pour la phase 2.

Pâte à crêpe / Pancake : Dans un récipient, ajouter 50 à 60 ml d'eau à la préparation. Mélanger avec un fouet jusqu'à parfaite dissolution. Laisser reposer 1 à 3 minutes. Faire chauffer une poêle antiadhésive, ajouter une goutte d'huile, et faire cuire chaque face à feu vif pendant 1 minute.

Gâteaux sucrés / salés / Brioche : Dans un récipient, ajouter 60 ml d'eau à la préparation (75 ml pour le cake pomme cannelle). Mélanger au fouet jusqu'à parfaite dissolution. Verser la préparation dans un moule souple. Cuire 10 à 15 minutes au four traditionnel à 200° ou 1 minute 30 au micro-onde.

Cake minutes / Muffin : Verser la préparation dans 60 ml d'eau. Mélanger jusqu'à parfaite dissolution. Verser la préparation dans un moule souple. Cuire au micro-onde entre 1 minute et 1 minute 30 maximum.

Clafoutis : Verser la préparation dans 60 ml d'eau. Mélanger jusqu'à parfaite dissolution. Cuire 15 minutes au four traditionnel à 200° ou 1 minute 30 au micro-onde.

Substituts de repas Milk-shake : Verser la préparation dans 250 ml de lait écrémé. Mélanger jusqu'à parfaite dissolution.



Retrouvez sur **mincidelice.com** les recettes détaillées de chaque produit.



PRODUITS SALÉS

Soupes et veloutés : Verser la préparation dans 200 à 230 ml d'eau chaude (non bouillante). Mélanger au fouet jusqu'à parfaite dissolution. Faire chauffer au micro-onde entre 30 secondes à 1 minute.

Bouillon asiatique : Verser la préparation dans 200 ml d'eau bouillante. Mélanger jusqu'à dissolution complète. Laisser reposer 3 minutes avant dégustation.

Omelettes : Verser la préparation dans 80 à 100 ml d'eau. Mélanger au fouet dans un bol jusqu'à parfaite dissolution. Laisser reposer 2 minutes. Cuire dans une poêle antiadhésive chaude entre 20 à 30 secondes par côté.

Purée de pomme de terre : Verser la préparation dans 80 à 100 ml d'eau chaude (non bouillante). Mélanger jusqu'à dispersion complète.

Nuggets de poulet : Verser la préparation dans 40 ml d'eau. Pétrir la pâte et former deux boulettes sur un papier sulfurisé. Cuire 15 minutes au four traditionnel à 200°.

Risotto fromage champignons : Verser la préparation dans 120 ml d'eau chaude. Mélanger jusqu'à dissolution complète. Faire chauffer 30 secondes au four micro-onde. Laisser reposer 7 minutes avant dégustation.

Galette de pomme de terre : Verser la préparation dans 75 ml d'eau. Mélanger à la fourchette jusqu'à parfaite dissolution. Cuire dans une poêle chaude à feu doux avec une goutte d'huile ou au four traditionnel 15 minutes à 200°.

Blinis nature : Verser la préparation dans un récipient avec 50 à 60 ml d'eau. Mélanger au fouet jusqu'à parfaite dissolution. Cuire dans une poêle chaude antiadhésive avec une goutte d'huile. Retourner à mi-cuisson.

Flan de légumes : Verser la préparation dans un récipient avec 125 ml d'eau. Mélanger au fouet jusqu'à parfaite dissolution. Laisser réhydrater pendant 10 minutes. Cuire au four traditionnel 10 minutes à 165°. Laisser reposer 3 minutes avant dégustation.

Chili : Ajouter 170 ml d'eau bouillante à la préparation. Mélanger jusqu'à parfaite dissolution. Laisser réhydrater pendant 5 à 10 minutes. Si besoin, chauffer au micro-onde pendant 30 secondes.

Soufflé au fromage : Ajouter 50 ml d'eau à la préparation. Mélanger au fouet jusqu'à parfaite dissolution. Faire cuire au four traditionnel pendant 15 minutes à 180°.

Pâtes carbonara / Spaghettis bolognaise : Ajouter 170 ml d'eau bouillante à la préparation dans un récipient. Mélanger jusqu'à totale dissolution. Faire chauffer dans une casserole en remuant de temps en temps pendant 5 à 10 minutes. Pour une cuisson au micro-onde, réchauffer puissance maximale pendant 2 à 3 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant dégustation.

Substitut de repas pâte carbonara : Ajouter 150 ml de lait écrémé à la préparation. Mélanger au fouet dans un bol jusqu'à parfaite dissolution. Chauffer 3 à 4 minutes au micro-onde en remuant de temps en temps. Mélanger et laisser reposer 3 minutes avant dégustation.

Ou mélanger la préparation dans une casserole à 150 ml de lait écrémé chaud (non bouillant). Faire chauffer 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Laisser reposer 3 minutes avant dégustation.

Substitut de repas spaghettis façon bolognaise : Ajouter 200 à 230 ml d'eau bouillante à la préparation dans un récipient. Mettre 2 à 3 minutes au micro-onde en remuant de temps en temps. Laisser reposer 2 à 3 minutes avant dégustation.

Pâte à pizza / Pâte à pain / Fougasse : Ajouter 40 ml d'eau à la préparation (60 ml pour la maxi pizza). Mélanger jusqu'à parfaite dissolution. Pétrir la pâte. Pour une fougasse : former un rectangle avec la pâte sur un papier sulfurisé et cuire 20 à 25 minutes au four traditionnel à 185°. Pour une pizza : former un cercle avec la pâte sur un papier sulfurisé et cuire 10 minutes au four traditionnel à 185° (15 minutes à 200° pour la maxi pizza).

Sauce pizza : Ajouter 15 à 30 ml d'eau à la préparation. Mélanger jusqu'à parfaite dissolution. Laisser reposer 5 minutes avant dégustation.

Pâtes : Faire bouillir de l'eau salée. Ajouter les pâtes. Faire cuire 10 à 15 minutes (ou 6 à 8 minutes pour les pâtes en sachet de 50g et environ 3 minutes pour les pâtes nid d'anges)

Saucisse : Faire bouillir les saucisses 2 à 3 minutes dans de l'eau ou les passer 1 minute au micro-onde.



Amincissement

Programme Pâtes MinciDélice® 14 jours

Le régime pâtes hyperprotéinées aide les personnes sportives à perdre du poids en deux semaines. Il est également adapté à ceux qui entament la phase de maintien d'une diète hyperprotéinée classique.

Le programme vous apporte autant de protéines que 200 g de viande, sans graisse, ni cholestérol. Il vous permet d'éviter les fringales en cours de journée.

Votre journée type (Le déjeuner et le dîner peuvent être intervertis)

Petit Déjeuner

- 1 Boisson chocolat ou cappuccino MinciDélice®
- Thé, café, tisane sans sucre ou édulcoré
- + Draineur MinciDélice®

Déjeuner

- 1 Sachet de pâtes MinciDélice® avec une sauce MinciDélice®
- Légumes verts ou crudités

Collation 16H

- 1 Produit MinciDélice®
- Thé, café, tisane sans sucre ou édulcoré

Dîner

- 1 Aliment protéique
- Légumes verts ou crudités
- 1 Produit laitier à 0% de matière grasse
- + Draineur MinciDélice®



Boire 1,5 à 2 litres d'eau ou infusions sans sucre par jour. Favoriser la cuisson à la vapeur, à l'étouffée sans matière grasse, au grill, en papillote, à l'eau, au wok.

Aliments autorisés pendant le régime pâte :



Aliments protéiques :

100 g de viande maigre (bœuf, veau, poulet, dinde, lapin), 200 g de poisson blanc, 150 g de crustacés, 1 œuf, 1 tranche de jambon blanc.



Légumes et crudités : (300 g)

Salade verte, tomates, radis, concombres, germes de soja, choux fleurs, courgettes, haricots verts, navets, poivrons, épinards, blettes, brocolis, champignons, asperges, aubergines, poireaux, potiron, fenouil.



Produits laitiers :

Tous les produits à 0% de matières grasses.



Graisses :

1 cuillère à café d'huile par repas pour la cuisson ou l'assaisonnement, 2 noisettes de beurre ou margarine, 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15%.



Programme Homme 14 ou 28 jours

Un programme minceur spécifiquement adapté aux besoins nutritionnels des hommes. Ce régime associe les sachets protéinés à des aliments classiques.

La pratique d'une activité sportive est conseillée. Elle stimule la combustion des graisses et le développement de la masse musculaire.



Phase 1 AMINCISSEMENT 7 ou 14 jours

Votre journée type (Le déjeuner et le dîner peuvent être intervertis)



Petit Déjeuner

- 1 Produit MinciDélíce®
- Thé, café, tisane sans sucre ou édulcoré
- Un œuf ou 2 tranches de jambon.



Collation 10h

- Boisson sans sucre



Déjeuner

- 1 Sachet de pâtes MinciDélíce®
- Légumes verts ou crudités
- 1 Produit laitier à 0 % de matières grasses



Collation 16h

- 1 Produit MinciDélíce®
- Boisson sans sucre



Dîner

- 1 Assiette de crudités
- 150 gr de viande blanche ou 2 œufs ou poisson non gras
- Légumes verts
- 1 Produit MinciDélíce® en sachet (pas de biscuits ou de barres)

Phase 2 TRANSITION 7 ou 14 jours

Votre journée type (Le déjeuner et le dîner peuvent être intervertis)



Petit Déjeuner

- 1 Produit laitier à 0 % de matières grasses
- 2 Tranches de pain avec une noisette de beurre ou de margarine
- Thé, café, tisanes sans sucre ou édulcoré à volonté.
- Un œuf ou 2 tranches de jambon.



Collation 10h

- Boisson sans sucre



Déjeuner

- 1 Produit MinciDélíce® (pâtes ou sachet)
- Légumes verts
- 1 Tranche de pain
- 1 Fruit



Collation 16h

- 1 Produit MinciDélíce®
- Boisson sans sucre



Dîner

- 1 Aliment protéique
- Légumes verts ou crudités
- 1 Produit laitier 0% de matières grasses

Phase 3 STABILISATION

La phase de stabilisation correspond à une alimentation équilibrée.

Les aliments autorisés dans le cadre du programme homme sont identiques à ceux de la cure pâtes (voir page précédente).



PROGRAMME MÉNopause & PÉRIMÉnopause

28 OU 42 JOURS

Un programme conçu spécifiquement pour **répondre aux besoins des femmes après 45 ans**. La carence en œstrogènes augmente le nombre et la taille des cellules graisseuses au niveau de l'abdomen. Les protéines et les compléments alimentaires MinciDélice® maintiennent votre masse musculaire au détriment de la masse graisseuse.

Programme CLASSIQUE : Consulter p. 3, 4 et 5

CURE 28 JOURS	CURE 42 JOURS
PHASE 1 = 14 JOURS 3 produits par jour	PHASE 1 = 21 JOURS 3 produits par jour
PHASE 2 = 10 JOURS 2 produits par jour	PHASE 2 = 15 JOURS 2 produits par jour
PHASE 3 = 4 JOURS 1 produit par jour	PHASE 3 = 6 JOURS 1 produit par jour



PROGRAMME SUBSTITUT DE REPAS

5, 10 OU 20 JOURS

Un programme adapté aux personnes qui souhaitent suivre un **régime hypocalorique rapide et facile** à suivre pour corriger un léger surpoids. Il vous suffira de **remplacer deux des trois repas par jour**, par deux substituts de repas MinciDélice®.

*En cas de petite faim,
il est possible de consommer
des biscuits ou snacks de phase 1.*

Adaptez la durée de votre programme à votre objectif

5 JOURS
Je corrige un écart

10 JOURS
J'affine ma taille

20 JOURS
Je change de silhouette

Votre journée type



Petit Déjeuner

Un substitut de repas milk-shake
MinciDélice®



Déjeuner OU dîner

Viande/poisson et légumes
au choix, en restant raisonnable
et en privilégiant des aliments bas
en calories (viandes et poissons
blanc, légumes verts).



Dîner OU déjeuner

Un substitut repas protéiné
MinciDélice®



RECETTE N° 1 LA PIZZA MINCIDÉLICE

La recette reine d'un plat apprécié de tous !

PHASE : 1-2-3

Ingrédients :

- 1 sachet pour pâte à pizza Mincidélce®
- 40 ml d'eau
- 1 sauce saveur pizza Mincidélce®
- 1 poignée de champignons
- ½ courgette

Commencez par incorporer l'eau au contenu du sachet de pâte à pizza jusqu'à l'obtention d'une boule. Travaillez la pâte quelques minutes avant de l'étendre sur votre plan de travail puis étalez la sauce Mincidélce. Finissez en disposant les champignons et la courgette préalablement coupé en fines lamelles sur la pâte. Enfourez pour environ 10 minutes à 185°C (th. 5/6).



RECETTE N° 2 LE MARBRÉ MINUTE

La recette minceur du gâteau de notre enfance !

PHASE : 1-2-3

Ingrédients :

- ½ sachet de cake minute saveur chocolat Mincidélce®
- ½ sachet de muffin saveur vanille Mincidélce®
- 60 ml d'eau

Dans un bol, mélangez la moitié du contenu du sachet de cake minute saveur chocolat avec la moitié de l'eau. Recommencez la même opération avec le sachet muffin saveur vanille. Pour le montage, dans un moule individuel, versez les préparations en alternant couches chocolatées et couches à la vanille. Enfourez pour 10 minutes au four à 180°C (ther. 5/6) ou passez 1,30 minutes au micro-ondes.



RECETTE N° 3 ICED COFFEE PLEASE !

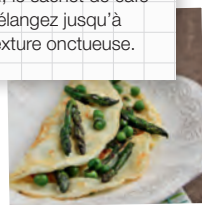
Le café tendance façon Mincidélce : savoureux et light !

PHASE : 1-2-3

Ingrédients :

- 1 sachet de boisson café au lait Mincidélce®
- 200 ml d'eau
- 4 à 5 glaçons
- Une tasse de café

Commencez par préparer un café (soluble, expresso... au choix). Versez-le dans un shaker. Ajoutez ensuite 4 à 5 glaçons, l'eau, le sachet de café au lait puis mélangez jusqu'à obtenir une texture onctueuse.



RECETTE N° 5 CRÊPE PARTY !

Crêpe hypéprotéinée et légumes verts : le duo gagnant !

PHASE : 2-3

Ingrédients :

- 1 sachet de crêpe nature protéinée Mincidélce®
- 90 g d'eau froide
- 50 g de pointes d'asperges
- 30 g de petit pois (frais ou surgelés)
- ½ poireau
- 2 feuilles de menthe
- 1 brin de persil
- 1 cuillère à café d'huile d'olives
- 1 pincée de sel

Après avoir lavé les pointes de l'asperge et les petits pois, coupez finement les poireaux. Faites les ensuite revenir dans une casserole avec 1 cuillère à café d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe d'eau.

Lorsque les poireaux sont transparents, ajoutez les petits pois et laissez mijoter pendant environ 5 minutes. Ajoutez les asperges, la menthe et le persil et prolongez la cuisson pour 10 minutes à feu doux. Pendant ce temps, mélangez le contenu du sachet de crêpe, l'eau et une pincée de sel dans votre shaker. Lancez ensuite la cuisson de votre crêpe : 1 minute de chaque côté.

Après la cuisson, faites glisser délicatement la crêpe dans votre assiette puis ajoutez la garniture.

RECETTE N° 4 PENNE PROTÉINÉES AUX LÉGUMES

Un plat de pâtes comme on les aime : savoureux et rassasiants !

PHASE : 1-2-3

Ingrédients :

- 1 sachet de pâtes penne hyperprotéinées Mincidélce®
- Quelques tomates cerise
- ½ courgette
- 2 rondelles d'aubergine
- Quelques gouttes de tabasco
- 2 fines tranches de jambon italien dégraissé
- 1 cuillère à café d'huile d'olives
- 1 pincée de sel

Dans une casserole, faites cuire les pâtes de 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, coupez les légumes et le jambon italien en petit dés. Faites revenir le tout dans une poêle arrosée d'une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes.

Pendant la cuisson, ajoutez le tabasco et le sel. Une fois les pâtes cuites et égouttées, versez-les de nouveau dans la casserole en ajoutant les légumes grillés et le jambon cru.



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Donnez un coup de pouce à votre ligne !

Absorbent les graisses et contribuent au destockage :

- **Chitosan** : aide à réduire l'assimilation des graisses.
- **Garcinia** : aide à réguler l'appétit et diminuer la conversion des sucres en graisses.
- **Thé Vert** : aide à stimuler la fonte des réserves lipidiques.

Modère l'appétit :

- **Fucus ou Konjac** : aide à lutter contre la sensation de faim et de grignotage.

En complément de votre programme, pensez aussi :

- **Multivitamines + fer** : indispensables pour vous maintenir en forme, en particulier dans le cadre de programmes longs.
- **Draineur** : aide à nettoyer votre corps de l'intérieur et à favoriser la perte de poids.
- **Stévia** : pour remplacer le sucre, sans calorie !



VOS 3 ALLIÉS MINCEUR

1

**Boisson
Multi-vitamines
& Minéraux**



Pour éviter les carences en vitamines et minéraux.

2

**Draineur
Action 4**



Un produit tout en 1 pour optimiser votre régime, brûler, drainer éliminez !

3

**Boisson Konjac
fruits rouges**



Pour couper la faim ou diminuer l'appétit pendant et après le régime.

Retrouvez toute notre gamme de compléments alimentaires sur

www.mincidelice.com