

Phase 1 Amincissement

- Faible consommation des sucres (inférieur à 30g / 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
Viandes maigres et sans gras visible Charcuteries maigres	Veau maigre et cheval : escalope, roti	100,00
	Bœuf maigre : rosbif, tende de tranche, filet, joue, bœuf à bourgignon	100,00
	Agneau : gigot partie maigre	100,00
	Volailles maigres : blanc de poulet sans peau, escalope de dinde, jambon de dinde	120,00
	Viandes séchées dégraissées : Grisons, bresaola, mostbröckli, carne secca	70,00
	Charcuterie : jambon blanc découéné et dégraissé	70,00
Blanc d'œuf uniquement		300,00
OU Choisir 1 portion de poisson par jour		
Poissons blancs et maigres, crustacés, fruits de mer	Poissons : filet de colin, merlan, cabillaud, flétan, lieu, rascasse, merlu, sole, lotte, plie, raie	200,00
	Crustacés : crevette, scampis, homard, écrevisse, 12 moules taille moyenne	150,00
	Mollusques : poulpe, seiche, pieuvre, calamar	150,00
ET Choisir 2 portions de légumes par jour		
Légumes et crudités	Champignons : champignons de paris, champignons divers, shiitake, oreilles de judas	300,00
	Légumes verts : épinard, chou fleur, fenouil, céleri, endive, brocoli, courgette, oseille, blette, endive, cardon, salsifis, shirataki konjac	300,00
	Crudités : comcombre, salade, radis, champignon cru, choux blanc, asperge	300,00
ET Choisir 1 portion de laitage par jour		
Produits laitiers maigres	Lait écrémé	150,00
	Yaourt 0% nature sans sucre et sans fruit	125,00
	Portion de fromage allégé : fromage frais 0%	25,00
	Fromage blanc 0%, faisselle 0%	125,00
	Petit suisse 0%	100,00
ET Choisir 3 portions de condiments par jour		
Condiments et assaisonnement	Bulbes : oignon, ail, échalotte, câpres	5,00 ou 2 c.c
	Condiments : moutarde, vinaigre de vin, jus de citron, câpres	5,00 ou 2 c.c
	1 cuillère à soupe 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	

Dans le cadre d'un régime végétarien, vous pouvez remplacer les viandes par une portion de 100g de tofu, 50g de soja, 300g 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 1 portion de viande par jour		Quantité en grammes/portion
Viandes maigres et sans gras visible, Charcuteries maigres	Gibiers : lapin, canard sans gras	100,00
	Bœuf : steak haché 5% MG	100,00
	Veau : foie de veau	100,00
	Viande séchée dégraissée : coppa	70,00
OU Portion de viande de la phase 1		
OU Choisir 2 portion de poisson par jour		
Poissons blancs et maigres, crustacés, fruits de mer	Poissons : truite, bar, anchois au naturel, thon, sardine	200,00
	Crustacés : langouste, crabe, langoustine	150,00
	Fruits de mer : huitres, moules, bigorneau, bulot, coquille Saint Jacques	150,00
OU Portion de poisson de la phase 1		
ET Choisir 2 portions de légumes par jour		
Légumes et crudités	Pousses et graines germées : soja germées, azukis, luzerne, cresson, moutarde, ...	300,00
	Légumes verts : haricots verts, poivron, aubergine, navet, artichaut, petits pois, carotte, poireau, asperge, potiron	300,00
	Crudités : cœur de palmier, choux rouge, tomate, carotte rapée, betterave	300,00
	Légumes sec : lentilles, haricot, fève, pois (occasionnellement, 1 à 2 fois / semaine)	50,00 avant cuisson
OU Portion de légumes de la phase 1		
ET Choisir 1 portion de féculent par jour		
Féculets	Pain complet : +/- 2 tranches	50,00
	Riz complet ou pâtes complètes	50,00 avant cuisson
	Boullgour, épeautre, quinoa, semoule, blé	50,00 avant cuisson
	Pomme de terre : +/- 2 petites pommes de terre	50,00
ET Choisir 1 portions de laitage par jour		
Produits laitiers	Cancoillotte nature	25,00
	Fromage blanc 20%	125,00
	Fromage de chèvre frais ou brousse de brebis	25,00
	2 pincées de gruyère râpé	15,00
OU Portion de produit laitier de la phase 1		
ET Choisir 1 portion de fruit par jour		
Fruits	1 pomme, 1 poire, 1 pêche, 1 nectarine, 1 petite banane, 1 kiwi	150,00
	Fraise, framboise, myrtille	250,00
	1/2 melon = 1 tranche pastèque = 1/4 d'ananas frais	200,00
	1 orange = 4 clémentines = 1 pamplemousse = 6 mirabelles = 4 prunes = 4 quetches	150,00
	4 abricots = 15 grains de raisin = 14 cerises	150,00
NB : Il est recommandé de consommer votre fruit au petit déjeuner		
ET Choisir 2 portions de matière grasse par jour		
Matières grasses	Huile	1 cuillère à café
	Beurre	1 petite noisette
	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.