

La méthode MinciDélice® est basée sur le principe de la **diète protéinée**. Des repas hypocaloriques où la consommation de protéines, indispensable à la constitution des muscles, des tissus et du bon fonctionnement de votre système immunitaire, est favorisée à chaque repas. Les glucides sont supprimés pour obliger le corps à **brûler les stocks de graisses** et fournir de l'énergie.

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 :



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

Déjeuner

- 1 Produit MinciDélice® (phase 1)
- Légumes verts ou crudités (liste en page 3)

Collation 16H

- 1 Produit MinciDélice® (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 MinciDélice® (phase 1) dans le cadre du programme +

Nous vous conseillons d'associer 1 complément alimentaire multivitaminé + 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 MinciDélice®
- Thé, café, tisane sans sucre
- 1 portion de fruits

Déjeuner

- Crudités et légumes verts (voir liste en page 4)
- 1 aliment protéique
- 1 portion de féculents

Collation 16H

- 1 produit MinciDélice®
- 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
- Des légumes verts
- 1 Produit laitier ou 1 Fruit
- 1 tranche de pain

Collation de 16H

- Boisson sans sucre
- 1 produit MinciDélice® en cas de faim

Dîner

- 1 Repas équilibré et léger

Exemple de repas équilibré

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