

LE PROTOCOLE PROTIDIET

Phase Express

MENU SEMAINE (5 JOURS)

Petit déjeuner

- Un grand verre d'eau
- Un sachet **PROTIDIET**
- Café ou thé (noir ou avec édulcorant)
- Vitamines et minéraux

Déjeuner

- Deux grands verres d'eau
- Un sachet **PROTIDIET**
- Une portion de légumes (groupe 3)

Collation

- Un grand verre d'eau
- Un sachet ou une barre **PROTIDIET**

Dîner

- Un grand verre d'eau
- Une portion de protéines (groupe 1)
- Une portion de légumes (groupe 2)
- Une portion de légumes (groupe 3)
- Un sachet **PROTIDIET**

Phase Modérée

MENU WEEK-END (2 JOURS)

Petit déjeuner

- Un grand verre d'eau
- Un sachet **PROTIDIET**
- Café ou thé (noir ou avec édulcorant)
- Vitamines et minéraux

Déjeuner

- Un grand verre d'eau
- Une portion de protéines (groupe 1)
- Une portion de légumes (groupe 2)
- Une portion de légumes (groupe 3)

Collation

- Un grand verre d'eau
- Un sachet ou une barre **PROTIDIET**

Dîner

- Un grand verre d'eau
- Une portion de protéines (groupe 1)
- Une portion de légumes (groupe 2)
- Une portion de légumes (groupe 3)



DURANT LA
Phase de Transition
IL EST IMPORTANT
DE RÉINTÉGRER
DE FAÇON
PROGRESSIVE
LA NOURRITURE

Transition

LA MOITIÉ DE LA DURÉE DU RÉGIME

Petit déjeuner

- Café ou thé
- 30g de pain complet ou biscotte
- 1 yaourt sans sucre ou 1 oeuf à la coque
- 125 ml de jus de fruits non sucré ou 1 orange

Déjeuner

- Une portion de protéines (groupe 1)
- Une portion de légumes (groupe 3)
- 1 yaourt ou 1 fruit (120g)

Collation

- Une barre **PROTIDIET**

Dîner

- Une portion de protéines naturelle (groupe 1)
- Une portion de légumes (groupe 2)
- Compote ou yaourt sans sucre
- 1 sachet **PROTIDIET**

Les aliments autorisés

PROTÉINES NATURELLES (GROUPE 1)

VIANDES MAIGRES 100 G

- Boeuf, Cheval, Escalope De Volaille, Jambon, Steak Haché, Foie, Gigot maigre, Veau, Poulet sans peau, Lapin.

POISSONS MAIGRES 150 G

- Aiglefin, Carrelet, Cabillaud, Turbot, Rouget, Colin, Daurade, Lieu noir ou jaune, Sole, Rascasse, Limande, Lotte, Loup, Saint-pierre, Merlan

CRUSTACÉS

- Langouste, Crevettes, Coquilles St Jacques, Homard

RÉDUITS (GROUPE 2) 100 G PAR REPAS

- Aubergine, Asperges, Brocoli, Tomate, Poivron, Chou-fleur, Haricots verts, Navet

À VOLONTER (GROUPE 3)

- Blettes, Champignons, Concombre, Salade verte, Épinards, Cornichons, Courgettes, Cresson, Radis, Fenouille, Endives, Germes de soja

BOISSONS À VOLONTÉ...

- Eau (8 à 10 verres), Café noir, Cola léger, Eau gazeuse, Édulcorant permis, Infusion, Thé léger

BOIRE DE L'EAU
EST UNE TRÈS BONNE
HABITUDE !