

Phase AMINCISSANTE (6 jours)

Au réveil :

Boire 1 grand verre d'eau fraîche

Au petit déjeuner :

1 sachet *DIETETIC SVELT* + 1 portion de fromage blanc (1)
Café, thé ou infusion sans sucre (édulcorant autorisé)

Dans la matinée 11h :

Boire 2 à 3 verres d'eau fraîche
1 sachet *DIETETIC SVELT* ou 1 barre « en-cas » *DIETETIC BAR* (2)

Midi : (3)

1 repas équilibré (hypocalorique riche en protéines)
1 portion de fromage blanc (1)
Eau, café, thé ou infusion sans sucre.

Dans l'après midi 18 h :

Boire 2 à 3 verres d'eau fraîche
1 sachet *DIETETIC SVELT* ou 1 barre « en-cas » *DIETETIC BAR* (2)

Soir : (3)

Légumes et crudités à volonté selon liste (200g minimum).
1 sachet *DIETETIC SVELT*
1 portion de fromage blanc (1)
Eau, café, thé ou infusion sans sucre

Avant de se coucher

1 verre d'eau ou 1 infusion légère.

(1) Une portion de fromage blanc représente 100 g de fromage blanc de 0 à 20% sans sucre.

(2) Selon le besoin et la corpulence. Ne consommer qu'une barre « en-cas » par jour.

(3) Les repas de midi et du soir peuvent être inversés en fonction de ses envies et de ses impératifs professionnels ou familiaux.

LISTE DES LEGUMES ET CRUDITES AUTORISES :

- | | | |
|---|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ASPERGES | <input type="checkbox"/> CONCOMBRES | <input type="checkbox"/> POIVRONS |
| <input type="checkbox"/> AUBERGINES | <input type="checkbox"/> CORNICHONS | <input type="checkbox"/> POIREAUX |
| <input type="checkbox"/> BLETTES | <input type="checkbox"/> COURGES | <input type="checkbox"/> RADIS |
| <input type="checkbox"/> CARDONS | <input type="checkbox"/> COURGETTES | <input type="checkbox"/> SALADES VERTES (sauf pissenlits) |
| <input type="checkbox"/> CELERIS BRANCHE | <input type="checkbox"/> CRESSONS | <input type="checkbox"/> SOJA (gerles) |
| <input type="checkbox"/> CHAMPIGNONS (sauf cèpes) | <input type="checkbox"/> ENDIVES | <input type="checkbox"/> CHOUX BROCOLIS |
| <input type="checkbox"/> EPINARDS | <input type="checkbox"/> FENOUIL | <input type="checkbox"/> CHOUX FLEURS |
| <input type="checkbox"/> CHOUX ROUGES | <input type="checkbox"/> OSEILLE | <input type="checkbox"/> HARICOTS BEURRE |
| <input type="checkbox"/> CHOUX VERTS | <input type="checkbox"/> TOMATES | <input type="checkbox"/> HARICOTS VERTS |

ASSAISONNEMENT :

- À volonté : Sel, poivre, jus de citron, persil, herbes fines de Provence, aromates (ex : Maggi arôme végétal), épices, vinaigre, moutarde ;
- Très peu : ail, échalotes, oignons.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive première pression à froid, de tournesol, de pépin de raisin, de noix ou de colza à chaque repas pour assaisonner vos légumes.

BOIRE ABONDAMMENT :

1,5 litre d'eau minérale par jour au minimum.

SUPPRIMER :

Tous les autres aliments
(notamment le pain, les féculents, les aliments ou boissons sucrés, les fruits, l'alcool).

La PHASE 2 ne doit pas être prolongée plus de 2 semaines sans avis médical.