

Phase STARTER (3 jours)

Au réveil :

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 :

Légumes et crudités à volonté selon liste (200 g minimum).
1 sachet *DIETETIC SVELT*
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 :

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.

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 1 ne doit pas être prolongée plus de 3 jours
sans avis médical.**