

Phase TRANSITOIRE (9 jours)

Au réveil :

Boire 1 grand verre d'eau fraîche

Au petit déjeuner : (4)

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 barre *DIETETIC BAR* (2)

Midi : (3)

1 repas équilibré (hypocalorique riche en protéines) :
concevoir son menu en choisissant un aliment dans chacun des **4 groupes** (5)

Dans l'après midi 18 h :

Boire 2 à 3 verres d'eau fraîche
1 barre *DIETETIC BAR* (2)

Soir : (3)

1 repas équilibré (hypocalorique riche en protéines) :
concevoir son menu en choisissant un aliment dans chacun des **4 groupes** (5)

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.

(4) Vous pouvez remplacer accessoirement le petit-déjeuner traditionnel par un sachet une barre *DIETETIC BAR*

(5) **Groupe 1** = les Protéines (cuisson sans matières grasses) - **Groupe 2** = tous les légumes et crudités sans exception + des féculents ou légumes secs - **Groupe 3** = 1 fromage frais – **Groupe 4** = 1 fruit frais ou une compote de fruits allégée en sucre

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.