

PROTISSIMO Phase 1 (minimum 5 jours)

Méthode minceur destinée aux personnes de 18 à 65 ans sans problème de santé. Ce régime minceur n'est pas adapté aux enfants ni aux femmes enceintes ou allaitantes.



ou comment perdre du poids rapidement

→ PHASE À POURSUIVRE JUSQU'À PERTE DE 50% DE VOTRE OBJECTIF

Les menus Protifast

Pour les femmes (4 sachets / jour) :

- MATIN : 1 sachet avec 1 café **ou** 1 thé.
- MIDI : 1 sachet + légumes.
- GOÛTER : 1 en-cas phase 1 **ou** 1 sachet Tryptozen
- SOIR : 1 sachet + légumes.



Pour les hommes (6 sachets / jour) :

- MATIN : 1 sachet avec 1 café **ou** 1 thé.
- MIDI : 2 sachets + légumes.
- GOÛTER : 1 en-cas phase 1 **ou** 1 sachet Tryptozen
- SOIR : 2 sachets + légumes.



Complémentation en vitamines + minéraux (Muliti-AJR) indispensable. Un **draineur** à diluer dans votre **bouteille d'eau** est conseillé (Drainuryl).

Ne pas oublier d'exercer une **activité physique** de votre choix, **3 fois** par semaine.



Légumes autorisés à volonté :

asperges, artichaut, blettes, brocoli, céleri branche, champignons de Paris, chou-fleur, chou vert, concombre, cornichons, courgette, cresson, endive, épinard, fenouil, pousses de soja, radis, salade.



Légumes autorisés en quantité limitée

(150 g par jour pour l'ensemble des légumes suivants) :

aubergine, céleri rave, choux de Bruxelles, haricots verts extra fins, navet, poireau, poivron, tomate.



Boissons autorisées

- Boire une quantité d'eau suffisante par jour (1,5 L).
- Eau type Hépar conseillée en cas de constipation.
- Thé, café, tisanes et infusions, sans sucre mais sucrées autorisées.
- Cola light.



Assaisonnements autorisés :

Sel, poivre, moutarde forte, épices, ail et oignons en poudre, fines herbes, vinaigre, jus de citron, huile d'olive première pression à froid (pour les crudités uniquement).

Votre poids descend irrégulièrement,

c'est normal (mais votre graisse fond tous les jours) car l'eau gardée par l'organisme varie d'un jour à l'autre.

Régime personnalisé

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À PRENDRE :

NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PHASE
CONSEILLÉE POUR

NOMBRE
SACHETS / EN-CAS

PROCHAIN
RENDEZ-VOUS

JOUR(S)

PAR JOUR

— / —
—

NB : 1 en-cas phase 1 = 1 sachet ou 1 snacking autorisé en phase 1

PROTISSIMO Phase 2 (minimum 5 jours)

Méthode minceur destinée aux personnes de 18 à 65 ans sans problème de santé. Ce régime minceur n'est pas adapté aux enfants ni aux femmes enceintes ou allaitantes.

PHASE mixte 2 SOUTIEN

ou comment continuer à perdre du poids

→ PHASE À POURSUIVRE JUSQU'À PERTE DE 80% DE VOTRE OBJECTIF

Les menus Protifast

Pour les femmes (3 sachets / jour) :

- MATIN : 1 sachet avec 1 café **ou** 1 thé.
- MIDI : 1 portion de protéines naturelles + légumes.
- GOÛTER : 1 en-cas phase 1 **ou** 1 sachet Tryptozen.
- SOIR : 1 sachet + légumes.



Pour les hommes (4 sachets / jour) :

- MATIN : 1 sachet avec 1 café **ou** 1 thé.
- MIDI : 1 sachet + 1 portion de protéines naturelles + légumes.
- GOÛTER : 1 en-cas phase 1 **ou** 1 sachet Tryptozen.
- SOIR : 1 sachet + 1 portion de protéines naturelles + légumes.



Complémentation en vitamines + minéraux (Muliti-AJR) indispensable.

Un **draineur** à diluer dans votre **bouteille d'eau** est conseillé (Drainuryl). Ne pas oublier d'exercer une **activité physique** de votre choix, **3 fois** par semaine.



Portions de protéines naturelles :

• **Soit** 100 g (pour les femmes) **et** 150 g (pour les hommes) de viande maigre (bœuf, veau quasi rôti, cheval, poulet ou dinde sans peau, jambon découenné et dégraissé, lapin) **ou** de foie (bœuf, poulet, veau).

• **Soit** 100 g (pour les femmes) **et** 150 g (pour les hommes) de poisson maigre (merlan, carrelet, cabillaud, limande, sole, raie, lotte, lieu noir ou jaune, eglefin, daurade, loup, colin, saint-pierre, turbot, rouget, rascasse, thon au naturel) **ou** crustacés (homard, langouste, crabe, crevette) **ou** coquillages (moules, huîtres, coquilles saint-jacques).

• **Soit** 2 œufs (pour les femmes) **et** 3 œufs (pour les hommes) + 1 yaourt à 0% **ou** 100 g de fromage blanc à 0%.



Légumes autorisés à volonté :

asperges, artichaut, blettes, brocoli, céleri branche, champignons de Paris, chou-fleur, chou vert, concombre, cornichons, courgette, cresson, endive, épinard, fenouil, pousses de soja, radis, salade.



Légumes autorisés en quantité limitée

(150 g par jour pour l'ensemble des légumes suivants) :

aubergine, céleri rave, choux de Bruxelles, haricots verts extra fins, navet, poireau, poivron, tomate.



Boissons autorisées

- Boire une quantité d'eau suffisante par jour (1,5 L).
- Eau type Hépar conseillée en cas de constipation.
- Thé, café, tisanes et infusions, sans sucre mais sucrées autorisées.
- Cola light.



Assaisonnements autorisés :

Sel, poivre, moutarde forte, épices, ail et oignons en poudre, fines herbes, vinaigre, jus de citron, huile d'olive première pression à froid (pour les crudités uniquement).

NB : 1 en-cas phase 1 = 1 sachet ou 1 snacking autorisé en phase 1

Régime personnalisé

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À PRENDRE :

NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PHASE CONSEILLÉE POUR	NOMBRE SACHETS / EN-CAS	PROCHAIN RENDEZ-VOUS
JOUR(S)	PAR JOUR	— / — —

Méthode minceur destinée aux personnes de 18 à 65 ans sans problème de santé. Ce régime minceur n'est pas adapté aux enfants ni aux femmes enceintes ou allaitantes.

PHASE 3 EQUILIBRE de consolidation

ou comment éviter l'effet "yoyo"

Le programme Protifast

Pour les femmes (2 sachets / jour) :

- MATIN : 1 sachet + 1 petit-déjeuner codifié.
- MIDI : 1 portion de protéines naturelles + légumes + féculents (à préparer sans matière grasse).
- GOÛTER : 1 sachet Tryptozen **ou** 1 en-cas hyperprotéiné (4:PM par exemple)
- SOIR : 1 portion de protéines naturelles + légumes + 1 en-cas hyperprotéiné 4:PM si besoin.



Pour les hommes (3 sachets / jour) :

Comme pour les femmes, mais **en ajoutant** 1 sachet le MIDI, **et** en ajoutant également 1 tranche de pain complet (30g) à chaque repas, sauf pour les repas avec féculents.



Petit-déjeuner codifié : 1 fruit + 1 yaourt **ou** fromage blanc 0% nature + 1 tranche de pain complet **et** 1 verre de lait écrémé + 1 café **ou** 1 thé.



Portions de protéines naturelles :

- **Soit** 100 g (pour les femmes) **et** 150 g (pour les hommes) de viande maigre (bœuf, veau quasi rôti, cheval, poulet ou dinde sans peau, jambon découenné et dégraissé, lapin) **ou** de foie (bœuf, poulet, veau).
- **Soit** 100 g (pour les femmes) **et** 150 g (pour les hommes) de poisson maigre (merlan, carrelet, cabillaud, limande, sole, raie, lotte, lieu noir ou jaune, eglefin, daurade, loup, colin, saint-pierre, turbot, rouget, rascasse, thon au naturel) **ou** crustacés (homard, langouste, crabe, crevette) **ou** coquillages (moules, huîtres, coquilles saint-jacques).
- **Soit** 2 œufs (pour les femmes) **et** 3 œufs (pour les hommes) + 1 yaourt à 0% **ou** 100 g de fromage blanc à 0%.



En fin de repas, **choisir un des fruits suivants** :
1 pomme, 1 orange, 1/2 pamplemousse, 1/2 melon, 1 pêche moyenne, 2 petites prunes, un abricot, 1/2 banane, 250 g de fraises, 125 g de framboises, 125 g de myrtilles ou mûres, 1 kiwi.



Légumes autorisés à volonté : asperges, artichaut, blettes, brocoli, céleri branche, champignons de Paris, chou-fleur, chou vert, concombre, cornichons, courgette, cresson, endive, épinard, fenouil, pousses de soja, radis, salade, aubergine, céleri rave, choux de Bruxelles, haricots verts extra fins, navet, poireau, poivron, tomate.



200g de féculents ou légumes secs : pâtes, riz, semoule, tapioca, pommes de terre cuites à l'eau, lentilles, flageolets, haricots secs, pois chiches...



Boissons autorisées

- Boire une quantité d'eau suffisante par jour (1,5 L).
- Eau type Hépar conseillée en cas de constipation.
- Thé, café, tisanes et infusions, sans sucre mais sucrées autorisées.
- Cola light.



Assaisonnements autorisés :

Sel, poivre, moutarde forte, épices, ail et oignons en poudre, fines herbes, vinaigre, jus de citron, huile d'olive première pression à froid (pour les crudités uniquement).

NB : 1 en-cas phase 1 = 1 sachet ou 1 snacking autorisé en phase 1

Régime personnalisé

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À PRENDRE :

.....
.....
.....
.....
.....

PHASE CONSEILLÉE POUR

JOUR(S)

NOMBRE SACHETS / EN-CAS

PAR JOUR

PROCHAIN RENDEZ-VOUS

— / —
—