

PHASE 1

(7 à 10 jours maximum)

durée du _____ / _____ / 20

au _____ / _____ / 20

ALIMENTS AUTORISÉS

NOMBRE DE PORTIONS PROTIFAST® À PRENDRE PAR JOUR :

🕒 Légumes à Volonté

Asperge, bette, blette, brocoli, champignon (tout type sauf shiitaké), chicorée, choucroute, chou chinois, chou-fleur, chou romanesco, concombre, cornichon au vinaigre, courgette, cresson, épinard, oseille, poivron vert, radis rouge, fenouil, salade (tout type sauf endive), tomate (sauf tomate concentrée, cerise et séchée).

🕒 Légumes Limités à 150g par jour

Artichaut, aubergine, cardon, céleri branche et rave, chou blanc, chou de Bruxelles cuit, chou frisé, chou-rave, chou rouge, chou vert, endive, fenouil, haricot beurre et vert, navet, poireau, poivron rouge, pousse de soja, radis noir, tomate cerise.

🕒 Aromates


Huile de colza ou de noix première pression à froid, moutarde forte, vinaigre de vin ou de cidre, sel, poivre, aromates, épices, herbes aromatiques.

🚫 Interdits

Ail, avocat, betterave, carotte, courges diverses, crosne, échalote, maïs, oignon, manioc, panais, patate douce, petit pois, pissenlit, poivron jaune, pomme de terre, potimarron, potiron, pousse de bambou, rutabaga, salsifis, topinambour, shiitaké.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

→ Matin



 portion(s)+  1 CAFÉ ou 1 THÉ
ou 1 verre d'EAU*Si la matinée est trop longue (>5h) :*+ 1 portion

SUPPLÉMENTAIRE

→ Goûter (ENTRE 16H00 & 18H00)



 portion(s)LE GOÛTER PEUT SE PRENDRE ENTRE
16H ET 18H SELON VOTRE ACTIVITÉ

→ Midi

 portion(s)+  LÉGUMES crus **et/ou** cuits
(minimum 300g)CHOISISSEZ PARMIS LA LISTE DE LÉGUMES
À VOLONTÉ OU LIMITÉS CI-CONTRE+  1 à 2 cuillères à soupe
d'HUILE de COLZA **ou** de NOIX

POUR LES ASSAISONNEMENTS CRUS

→ Soir

 portion(s)+  LÉGUMES crus **et/ou** cuits
(minimum 300g)CHOISISSEZ PARMIS LA LISTE DE LÉGUMES
À VOLONTÉ OU LIMITÉS CI-CONTRE+  1 à 2 cuillères à soupe
d'HUILE de COLZA **ou** de NOIX

POUR LES ASSAISONNEMENTS CRUS



PHASE STARTER

CONSEILS

- **Respectez** le nombre de portions Protifast® conseillées par jour pour ne pas avoir de carence, de perte musculaire et de fatigue.
- **Choisissez des portions** Protifast® inférieures à 5,2 g de glucides par portion.
Une portion supérieure à 5,2 g de glucides par jour est autorisée en complément des portions "Phase 1" prévues.
- **Choisissez des légumes frais.**
Évitez les légumes surgelés ou en conserve.
- **Buvez à votre soif** tout au long de la journée.
- **Choisissez une huile** de colza ou de noix première pression à froid pour les assaisonnements crus : 2 à 3 cuillères à soupe par jour obligatoires.
- **Si besoin**, utilisez de l'huile d'olive à la cuisson (1 cuillère à soupe par jour).
- **Ne faites aucun écart en Phase 1 !**

NOTES

Protifast

ZA Les Pins Verts - F 33650 Saucats
tel : 05.56.72.24.00 / fax : 09.71.70.22.95
e-mail : info@protifast.com
www.protifast.com