

MÉTHODE 15/15 - 15 jours consécutifs

Phase Active

NOMBRE DE PORTIONS PROTIFAST® À PRENDRE PAR JOUR (MÉTHODE 15 JOURS CONSÉCUTIFS) :



→ Matin

 portion(s)

+ 

FEMME	HOMME
40 g	50 g

PAIN (farine COMPLÈTE)

+  10 g de BEURRE
ou  30 g de FROMAGE
au LAIT CRU


+  1 CAFÉ ou 1 THÉ
ou 1 verre d'EAU


→ Midi




FEMME	HOMME
à 50 g	à 100 g
à 100 g	à 150 g

VIANDE maigre ou POISSON

ou  2 à 3 ŒUFS 3 à 4

+  LÉGUMES crus **et/ou** cuits
(minimum 200g)

+  1 à 2 cuillères à soupe
d'HUILE de COLZA ou de NOIX

POUR LES ASSAISONNEMENTS CRUS


+  1 FRUIT frais


→ Soir **au choix :** portion(s)

ou 

FEMME	HOMME
à 50 g	à 100 g
à 100 g	à 150 g

VIANDE maigre ou POISSON

+  LÉGUMES crus **et/ou** cuits
(minimum 200g)

+  1 à 2 cuillères à soupe
d'HUILE de COLZA ou de NOIX

POUR LES ASSAISONNEMENTS CRUS

+  **FACULTATIF : 10g** de
CHOCOLAT (noir à 70%)

→ Goûter (ENTRE 16H00 & 18H00)

 portion(s)

+  1 FRUIT frais





LE GOÛTER PEUT SE PRENDRE
ENTRE 16H00 ET 18H00
SELON VOTRE ACTIVITÉ

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES




JOURS CONSÉCUTIFS

MÉTHODE 15/15 - 15 jours consécutifs


Rééquilibrage Alimentaire

NOMBRE DE PORTIONS PROTIFAST® À PRENDRE PAR JOUR (MÉTHODE 15 JOURS CONSÉCUTIFS) : → **Matin** au choix : portion(s) **1 à 3** ŒUF(S) **30 à 40g** de FROMAGE
ou LAIT CRU **25 à 50g** de JAMBON **FACULTATIF :**
10 à 15g de BEURRE**+** 

FEMME	HOMME
60g	80g

PAIN (farine COMPLÈTE)**ou**  **1 à 2** FRUIT(S) frais**+**  **1 CAFÉ ou 1 THÉ**
ou **1 verre d'EAU**→ **Goûter** (ENTRE 16H00 & 18H00) portion(s)**+**  **1 FRUIT** frais**ou**  **1** CHRONO-BARRE®→ **Midi** 



FEMME	HOMME
à 50g 100g	à 100g 150g

VIANDE maigre ou POISSON**ou** 




ŒUFS	
2 à 3	3 à 4

+ 

FEMME	HOMME
à 100g 150g	à 150g 200g

FÉCULENTS cuits**+**  LÉGUMES crus **et/ou** cuits
(minimum 200g)**+**  **1 à 2** cuillères à soupe
d'HUILE de COLZA **ou** de NOIX**POUR LES ASSAISONNEMENTS CRUS****+**  **FACULTATIF : 30g** de PAIN
(à farine COMPLÈTE)**+**  **1 FRUIT** frais **ou**
1 LAITAGE nature→ **Soir** au choix : portion(s)**ou** 

FEMME	HOMME
à 50g 100g	à 100g 150g

POULET, DINDE **ou** POISSON**+**  LÉGUMES crus **et/ou** cuits
(minimum 200g)**+**  **1 à 2** cuillères à soupe
d'HUILE de COLZA **ou** de NOIX**POUR LES ASSAISONNEMENTS CRUS****+**  **FACULTATIF : 100g** de
FÉCULENTS cuits **ou 50g**
de PAIN (farine COMPLÈTE)**+**  **1 FRUIT** frais **ou**
1 COMPOTE**+**  **FACULTATIF : 10g** de
CHOCOLAT (noir à 70%)

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

JOURS
CONSÉCUTIFS

ALIMENTS AUTORISÉS

Viandes

Boeuf (rumsteck, steak haché < à 5% de matières grasses), pintade, dinde, poulet sans peau, veau (filet, escalope, jarret, noix, ris), jambon (découenné, dégraissé), cheval (tende), chevreuil, cerf, gésier, chevreau, lapin de Garenne, rognon (veau, boeuf, agneau), bacon, lièvre, cœur (boeuf, veau), foie (veau, lapin).

Poissons & Fruits de mer

Bar, brochet, cabillaud, capellan, carrelet, colin, daurade, églefin, éperlan, haddock, limande, lieu noir ou jaune, lotte, loup, merlan, merlu, morue, perche, raie, rascasse, saint-pierre, sandre, sole, thon, turbot, vivaneau.

Tous les fruits de mer, sauf ormeau et surimi.

Légumes

Ail, artichaut, asperge, aubergine, bette, betterave crue, blette, brocoli, cardon, carotte, céleri branche et rave, champignon (tout type sauf shiitaké), chicorée, choucroute, chou blanc, chou chinois, chou de Bruxelles cuit, chou-fleur, chou frisé, chou-rave, chou romanesco, chou rouge, chou vert, concombre, cornichon au vinaigre, courgette, cresson, échalote, épinard, endive, fenouil, haricot beurre et vert, navet, oignon, oseille, pissenlit, poireau, poivron, pousse de bambou, pousse de soja, radis rouge, radis noir, rutabaga, salade, tomate.

Fruits

Les fruits sont autorisés mais avec des quantités propres à chaque fruit.

- **Fruits rouges en portion de 250g :** Groseille, fraise, framboise.
- **Fruits rouges en portion de 125g :** Airelle, cassis, mûre, myrtille.
- **Autres fruits :** Abricot (=2 petits ou 1 gros), banane pas trop mûre (=1/2 ou 1 petite), cerise (=15 à 20 selon la grosseur), citron, coing (=1), figue (=2), fruit de la passion (=1), grenade (=1), mandarine et clémentine (=2 petites), nectarine et brugnion (=2 petits ou 1 gros), noix de coco (120g), orange (=1), pamplemousse (=1/2), pêche (=1), poire (=1), pomme (=1), prune (=2 grosses ou 3 petites).

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 ou égales à 5,2 g de glucides par portion, dans le cadre de la phase active (15 jours).
- **Buvez à votre soif** tout au long de la journée.
- **Consommez** du poisson gras au moins 2 fois par semaine (sur la période de la phase de rééquilibrage) : maquereaux, sardines, hareng, anchois, saumon, truite, flétan, etc.
- **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).
- **Accordez-vous 1 Repas Plaisir*** par semaine. (*Mangez ce qui vous fait plaisir de l'entrée jusqu'au dessert, tout en apprenant à vous arrêter quand vous n'avez plus faim)

Les quantités sont données à titre indicatif et sont à adapter pour chaque individu par un professionnel.

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