

MÉTHODE ÉQUILIBRE

Maintien du Poids d'Équilibre par une Alimentation Saine

JOURNÉE TYPE

→ Matin

1 portion

- et ou  1 à 3 ŒUF(S)
- et ou  30 à 40g de FROMAGE au LAIT CRU
- et ou  25g de JAMBON

- +  **FACULTATIF :** 10 à 15g de BEURRE
- et ou  30g de NOIX diverses

- + 

FEMME	HOMME
60g	80g

 PAIN (farine COMPLÈTE) ou FLOCONS d'AVOINE (COMPLETS)

- et ou  1 à 2 FRUIT(S) frais

- +  1 CAFÉ ou 1 THÉ ou 1 verre d'EAU

→ Midi

-  

FEMME	HOMME
à 50 70g	à 80 100g

 à 50/70g à 80/100g
VIANDE ou POISSON

- ou  2 à 3 ŒUFS  3 à 4

- + 

FEMME	HOMME
à 100 150g	à 150 200g

 à 100/150g à 150/200g
CÉRÉALES & 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

→ Goûter (ENTRE 16H00 & 18H00)

-  30g de NOIX diverses
- et ou  10 à 20g de CHOCOLAT (noir à 70%)

- +  1 LAITAGE nature ou 1 FRUIT frais ou 1 COMPOTE ou 1 CHRONO-BARRE®

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

• à NOTER •

→ LES **Portions** PROTIFAST® PEUVENT S'INTÉGRER DANS UNE ALIMENTATION SAINE EN REMPLACEMENT D'UNE PORTION DE viande, DE poisson ou d'œufs.

→ Soir au choix :

1 portion

- ou  

FEMME	HOMME
à 50 70g	à 80 100g

 à 50/70g à 80/100g
POULET, DINDE ou POISSON

- + 

FEMME	HOMME
à 100 150g	à 150 200g

 à 100/150g à 150/200g
CÉRÉALES & 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 :** 1 FRUIT frais ou 1 COMPOTE

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

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Idée PETIT-DÉJ' : LE PANCAKE !

Ingredients

- 1 ŒUF, 30g de FLOCONS d'AVOINE (ou 1 SACHET Protifast® [Chocolat, Vanille]) + 10g de FLOCONS d'AVOINE et ½ BANANE bien mûre.

Recette

- MIXER LE TOUT AU BLENDER ET CUIRE À LA POËLE

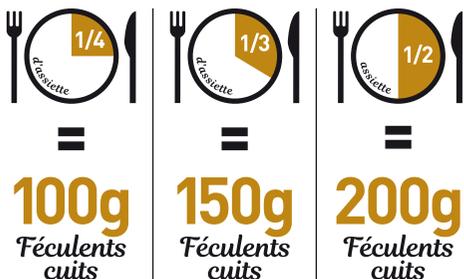


MÉTHODE ÉQUILIBRE

Aides Pratiques

PORTIONS FÉCULENTS

Comment se créer des repères facilement



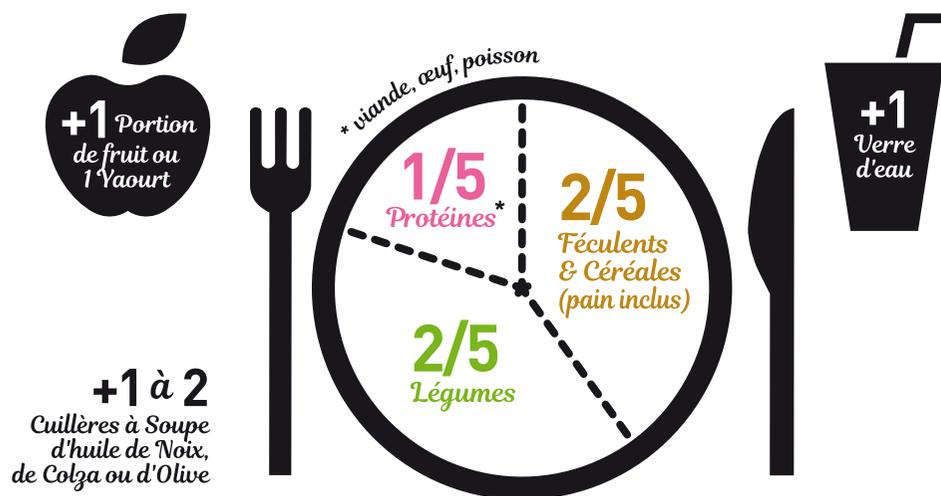
COMMENT ATTEINDRE

les 5 portions de fruits et légumes, par jour ?



REPAS TYPE (MIDI/SOIR)

Comment composer une assiette équilibrée



CONSEILS

- **Votre Alimentation se ressent !** Connectez-vous à vos sensations pour réguler vos apports alimentaires naturellement : plaisir, faim, satiété, gestion du stress et des émotions...
- **Buvez à votre soif** tout au long de la journée.
- **Pour le petit-déjeuner** : mangez à votre faim. Ce repas doit vous permettre d'arriver jusqu'au déjeuner de midi sans ressentir de baisse d'énergie. Si ce n'est pas le cas, par exemple, si vous ressentez une fringale dans la matinée, augmentez vos apports au petit déjeuner.
- **Maximum** 1 portion d'œufs par jour et maximum 30g de noix.
- **Le soir au dîner** pour les féculents et les céréales, privilégiez lentilles, pois, haricots, fèves, quinoa, sarrasin, et patates douces.
- **Pour le goût et la qualité** : l'idéal est de consommer du pain au levain et du fromage au lait cru.
- **Apport en Oméga-3** :
 - **Consommez du poisson gras** au moins 2 fois par semaine : maquereaux, sardines, hareng, saumon, truite, 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) **ou une huile** de lin ou de cameline (1 à 2 cuillères à café par jour). Ces huiles se conservent au frigo et doivent se consommer dans les 3 mois après ouverture. Complétez si besoin avec de l'huile d'olive.
- **À la Cuisson** :
 - **Si besoin**, utilisez de l'huile d'olive à la cuisson.

NOTES

Protifast

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