

PHASE 2

(28 jours maximum)

durée du _____ / _____ / 20

au _____ / _____ / 20

ALIMENTS AUTORISÉS

NOMBRE DE PORTIONS PROTIFAST® À PRENDRE PAR JOUR :

Viandes

Bœuf (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.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

→ 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

→ Goûter (ENTRE 16H00 & 18H00)

 portion(s)

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

→ Midi

 

FEMME	HOMME
à 120 g 150 g	à 150 g 180 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

→ Soir au choix :

 portion(s)

ou  

FEMME	HOMME
à 80 g 120 g	à 100 g 150 g

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

