

PHASE 3

(28 jours maximum)

durée du _____ / _____ / 20

au _____ / _____ / 20

NOMBRE DE PORTIONS PROTIFAST® À PRENDRE PAR JOUR : _____

ALIMENTS AUTORISÉS

→ Matin au choix :

_____ portion(s)

 1 à 3 ŒUF(S)

 30 à 40g de FROMAGE
au LAIT CRU

 25 à 50g de JAMBON

 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

→ Midi

FEMME	HOMME
à 120g	à 150g
à 150g	à 180g

 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 ou
1 LAITAGE nature

→ Soir au choix :

_____ portion(s)

 ou 

FEMME	HOMME
à 80g	à 100g
à 120g	à 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

🍖 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, bœuf, agneau), bacon, lièvre, cœur (bœuf, 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.

🥛 Laitages

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petits suisses, laitage nature au lait entier, pas de laitage 0%.

ALIMENTS AUTORISÉS

Fruits

Les fruits sont autorisés mais avec des quantités propres à chaque fruit, selon l'apport de sucre respectif.

- **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 (=½ 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 brugnol (=2 petits ou 1 gros), noix de coco, orange (=1), pamplemousse (=½), pêche (=1), poire (=1), pomme (=1), prune (=2 grosses ou 3 petites).

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

CONSEILS

- **Au petit déjeuner**, mangez selon votre appétit avec pour objectif de ne pas avoir faim avant le déjeuner. Privilégiez les sources de protéines et de lipides (gras).
- **Buvez à votre soif** tout au long de la journée.
- **Consommez du poisson gras** au moins 2 fois par semaine : 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).
- **Maximum**, 1 portion d'œufs une fois par jour au petit déjeuner ou au dîner.
- **Pour les accros au chocolat**, vous pouvez consommer 10g de chocolat noir à 70%, le soir, en fin de repas (facultatif).
- **Accordez-vous 1 repas "Plaisir"** par semaine (*Repas type Phase 3 ou Chrono).

NOTES

PHASE STARTER

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