

MÉTHODE 3/7 - 3 jours consécutifs

Phase Active

NOMBRE DE PORTIONS PROTIFAST® À PRENDRE PAR JOUR (MÉTHODE 3 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

 portion(s)

+  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

 portion(s)

+  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%)

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

→ Goûter (ENTRE 16H00 & 18H00)

 portion(s)

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

JOURS CONSÉCUTIFS

MÉTHODE 3/7 - 4 jours consécutifs

Rééquilibrage Alimentaire

NOMBRE DE PORTIONS PROTIFAST® À PRENDRE PAR JOUR (MÉTHODE 4 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→ **Midi** 

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

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 NOIXPOUR 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 à 100g	à 100g 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 NOIXPOUR LES ASSAISONNEMENTS CRUS**+**  **1 FRUIT frais ou**
1 COMPOTE**+**  **FACULTATIF : 10g** de
CHOCOLAT (noir à 70%)→ **Goûter** (ENTRE 16H00
& 18H00) portion(s)**+**  **1 FRUIT frais****ou**  **1** CHRONO-BARRE®

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

JOURS CONSÉCUTIFS

ALIMENTS AUTORISÉS

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.

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 (=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 (120g), orange (=1), pamplemousse (=½), 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 (3 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