

Phase  
**1**

Prescription et suivi médical obligatoires

Mme, Melle, M. \_\_\_\_\_

Nombre de sachets \_\_\_\_\_ / jours

Ce palier est prescrit pour  jours

Diète Protéinée	Sachet ou Phytodrink	Barre	Repas Codifié
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			
Goûter			
Dîner			
Soirée			

Compléments recommandés	Posologie
complexe Anti-âge	
complexe Multivitaminé	
complexe Beauté	
Flore	
Harmodraine	
Oméga 3	
Phytosvelt	

### Exemple d'une journée de diète protéinée :



**Au réveil :**  
1 grand verre d'eau minérale

**Petit-déjeuner :**  
Thé café sans sucre, chicorée ou tisane  
1 sachet PHYTODIET®



**Matinée :**  
1 sachet PHYTODIET®  
ou 1 PHYTODRINK ou 1 PHYTOBRIK  
eau minérale

**Déjeuner :**  
Crudités et légumes autorisés  
1 sachet PHYTODIET®



**Goûter :**  
1 sachet PHYTODIET®  
ou 1 PHYTODRINK ou 1 PHYTOBRIK  
eau minérale, café, thé ou infusion

**Dîner :**  
Crudités et légumes autorisés  
1 sachet PHYTODIET®



**Soirée :**  
1/2 ou 1 sachet PHYTODIET®  
(facultatif)



Pour toutes questions sur les préparations et les recettes, n'hésitez pas à nous contacter au **02 47 49 78 94**

En plus des sachets à chaque repas et collation, le déjeuner et le dîner sont accompagnés obligatoirement **des crudités et légumes préconisés** : (les sachets seront préparés préférentiellement avec de l'eau ; lait écrémé possible pour les entremets)

### LÉGUMES AUTORISÉS, crus ou cuits à la vapeur :

#### A volonté :

Salades	Céleri	Brocolis	Courgettes
Oseille	Epinards	Fenouil	Poivrons
Cresson	Concombre	Poireaux	Germe de soja
Radis	Cornichons	Champignons	Pourpier
Endives			

#### En quantité limitée : (150g à 200g par jour)

Aubergines	Asperges	Cèpes	Choux-Fleurs
Haricots verts	Tomates	Navets	Artichaut
Cardons	Salsifis	Blettes	Choux de Bruxelles

Tous les autres légumes sont interdits pendant cette phase (par ex : carottes, betteraves, maïs, cœur de palmier)



## Assaisonnement :

Huile : 2 cuillères à café /jour 1ère pression à froid Olive + Colza, (Biocolive, E. Noel...).

Tous les épices et aromates peuvent être utilisés, (à l'exclusion des préparations du commerce type ketchup).

Moutarde forte, fines herbes, poivre, jus de citron, vinaigre, sauce soja (tamari, kikkoman).

SEL indispensable (saler beaucoup pendant cette phase).

Eviter oignons et échalotes frais.

## Boissons en abondance :

Eau : 1,5 litre minimum/jour. Contrexéville, Volvic, Vichy, Hépar (si constipation), Kombucha.

Thé, café, chicorée ou infusions sans sucre (édulcorant déconseillé sauf si indispensable).

Les boissons instantanées ou aromatisées sont interdites car elles sont sucrées.

## Activité physique :

Le plus souvent possible ou mieux tous les jours.

## En cas de faim :

Prendre un sachet PHYTODIET ou 1 PHYTODRINK ou 1 PHYTOBRIK supplémentaire.

Consommer les légumes de la liste "à volonté". (voir au recto)

Boire quelques verres d'eau.

Un sachet supplémentaire calmera la sensation de faim et ne fera jamais prendre de poids.

## Convivialité :

Il est éventuellement possible de remplacer 1 sachet à l'un des deux repas par 120 g de viande blanche ou 150 g de poisson maigre.

## Conseils et remarques

Certaines personnes ont du mal à se mettre en CÉTOSE, c'est pourquoi il est possible de rajouter une petite quantité de protéines animales sans graisse. **Demandez conseil à votre Médecin.**

Le moindre écart peut interrompre le processus de dégradation des graisses, entraînant une sensation de faim et une stagnation de l'amaigrissement.

**Tous les produits dits " sans sucre ", mais contenant des glucides sont interdits :** Les polyols présents dans les chewing-gum et les boissons light peuvent nuire à la cétose, de même que la caféine consommée en excès. Proscrire les cafés lyophilisés (type : Nescafé) car ils contiennent du lactose.

**Ne pas consommer de tomates cerises durant la cétose.**

## Recommandations

**Les compléments alimentaires sont indispensables** en Diète Stricte, ils conditionnent le confort et la réussite de cette phase : Potassium, Sel, Calcium, Magnésium, Antioxydants, Oméga 3, selon les besoins déterminés par votre médecin.

**En cas de sensation de faim :** prendre un sachet PHYTODIET® ou 1 PHYTODRINK ou 1 PHYTOBRIK supplémentaire ou grignoter quelques légumes de la liste " à volonté ". (voir au recto)

**En cas de constipation :** boire beaucoup d'eau, Hepar ou du Kombucha - utiliser l'huile Restrical - Phytothérapie : Taraxacum, Boldo, Cynara

**En cas de mauvaise haleine :** (phénomène normal lié à la CÉTOSE), utiliser une feuille fondante à la menthe (type Hollywood ou Eclipse).

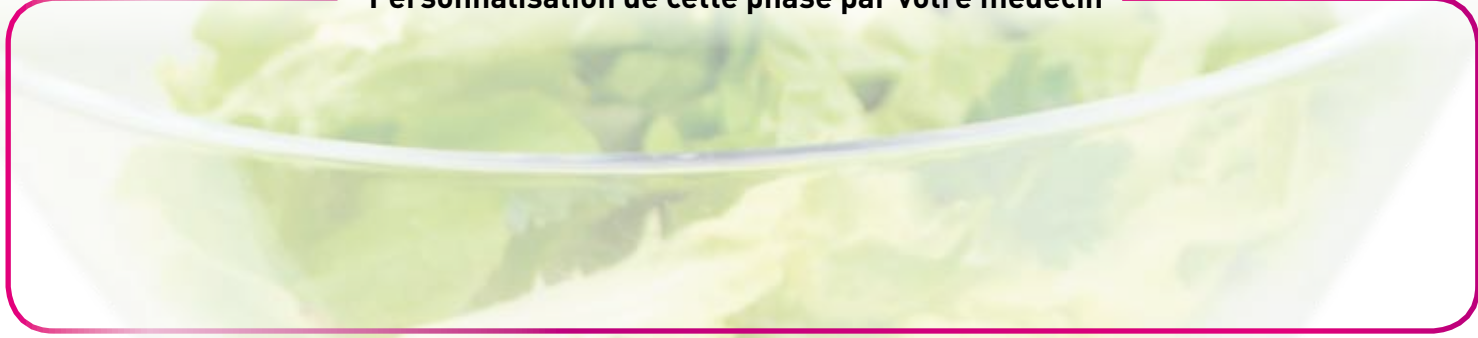
## N B : Respectez les conseils et prescriptions de votre médecin :

Toute prise de médicaments doit lui être indiquée, certains pouvant être contre-indiqués ou nuire à l'efficacité de votre régime. La réussite de ce régime est impérativement liée au respect des conseils et des prescriptions ainsi qu'au suivi précis d'une période de transition puis de stabilisation, sans lesquelles vous reprendriez le poids perdu.

Ce régime ne doit pas être effectué, ni repris plus tard, sans surveillance médicale.

Pour toute question, interrogez-le, c'est avec lui que vous déciderez de l'étape suivante.

## Personnalisation de cette phase par votre médecin



**N'oubliez pas de ramener cette fiche lors de votre prochaine consultation**

### Phase 2

Prescription et suivi médical obligatoires

Mme, Melle, M. \_\_\_\_\_

Nombre de sachets \_\_\_\_\_ / jours

Ce palier est prescrit pour  jours

Diète Protéinée	Sachet ou Phytodrink	Barre	Repas Codifié
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			
Goûter			
Dîner			
Soirée			

Compléments recommandés	Posologie
complexe Anti-âge	
complexe Multivitaminé	
complexe Beauté	
Flore	
Harmodraine	
Oméga 3	
Phytosvelt	

### Exemple d'une journée de diète protéinée :



#### Petit-déjeuner :

Thé café sans sucre, chicorée ou tisane  
1 sachet PHYTODIET®

#### Matinée :

1 sachet PHYTODIET® ou 1 PHYTODRINK  
ou 1 barre PHYTODIET® ou 1 PHYTOBRIK  
NB : à ce stade, 1 seule barre par jour



#### Goûter : Indispensable

1 sachet PHYTODIET® ou 1 PHYTODRINK  
ou 1 PHYTOBRIK + café, thé ou infusion

#### Soirée :

1/2 ou 1 sachet PHYTODIET®  
ou 1 PHYTODRINK ou 1 PHYTOBRIK



#### Déjeuner et dîner:

Crudités et légumes autorisés  
Viande ou poisson (selon liste) ou  
1 sachet PHYTODIET® ± 1/2 sachet dessert

Pour toutes questions sur les préparations et les recettes, n'hésitez pas à nous contacter au 02 47 49 78 94

**En plus des sachets :** une portion de protéines animales est introduite au déjeuner et/ou au dîner, ou 1 plat "ALLEGE HYPERPROTEINE PHYTODIET®".

#### Protéines animales préparées sans matières grasses, au choix :

- 200 g de poisson maigre, crustacés, coquillages (18 huîtres, 24 moules)
- 150 g de volaille (poulet, dinde, pintade sans la peau), cheval ou lapin
- 120 g de boeuf maigre, veau, gibier, steak haché à 5% de matières grasses, jambon cru dégraissé
- 2 œufs ou 1 œuf + 125 g de fromage blanc ou yaourt à 0 %
- 300 g de fromage blanc ou yaourt à 0 % ou 150 g à 20 %
- 100 g de Tofu (soja) ou Quorn.

**NB :** Cette phase peut être scindée en deux étapes : - diète mixte 1 avec un repas à base de protéines animales  
- diète mixte 2 avec deux repas de protéines animales

### LÉGUMES AUTORISÉS, crus ou cuits à la vapeur :

#### A volonté :

Salades	Céleri	Brocolis	Courgettes
Oseille	Épinards	Fenouil	Poivrons
Cresson	Concombre	Poireaux	Germes de soja
Radis	Cornichons	Champignons	Pourpier
Endives			

#### En quantité limitée : (150g à 200g par jour)

Aubergines	Asperges	Cèpes	Choux-Fleurs
Haricots verts	Tomates	Navets	Artichaut
Cardons	Salsifis	Blettes	Choux de Bruxelles



## Assaisonnement :

Huile : 2 cuillères à café/jour 1<sup>ère</sup> pression à froid Olive + Colza, (Biocolive, E.Noel...).

Tous les épices et aromates peuvent être utilisés (à l'exclusion des préparations du commerce type ketchup).

Moutarde forte, fines herbes, poivre, jus de citron, vinaigre, sauce soja (tamari, kikkoman).

SEL indispensable (saler beaucoup pendant cette phase).

Eviter oignons et échalotes frais.

## Boissons en abondance :

Eau : 1,5 litre minimum/jour. Contrexéville, Volvic, Vichy, Hépar (si constipation), Kombucha.

Thé léger, café, chicorée ou infusions sans sucre (édulcorant déconseillé sauf si indispensable).

Les boissons instantanées ou aromatisées sont interdites car elles sont sucrées.

## Activité physique :

Le plus souvent possible ou mieux tous les jours.

## En cas de faim :

Prendre un sachet **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTODRINK** ou 1 **PHYTOBRIK** supplémentaire.

L'encas protéiné du goûter est indispensable

## Conseils et remarques

Tous les modes de cuisson sont possibles mais sans matières grasses.

Dans ce palier de régime (cétose), il n'y a ni pain, ni fromage, ni fruit.

Vous pouvez substituer à la viande, au poisson ou aux oeufs, un apport de protéines sous forme de yaourt ou fromage blanc à 0 %. (ou 100 g de Quorn).

Si vous avez besoin de finir vos repas sur une note sucrée, vous pouvez prendre 1/2 ou 1 sachet **PHYTODIET®** (entremets).

1 barre **PHYTODIET®** peut remplacer éventuellement 1 sachet **PHYTODIET®** dans la matinée (de préférence).

**Ne pas consommer de tomates cerises durant la cétose.**

## Recommandations

**Les compléments alimentaires sont indispensables** en Diète Stricte, ils conditionnent le confort et la réussite de cette phase : Potassium, Sel, Calcium, Magnésium, Antioxydants, Oméga 3, selon les besoins déterminés par votre médecin.

**En cas de sensation de faim :** prendre un sachet **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTODRINK** ou 1 **PHYTOBRIK** supplémentaire ou grignoter quelques légumes de la liste " à volonté ". (voir au recto)

**En cas de constipation :** boire beaucoup d'eau, Hepar ou du Kombucha - utiliser l'huile Restrical - Phytothérapie : Taraxacum, Boldo, Cynara

**En cas de mauvaise haleine :** (phénomène normal lié à la CÉTOSE), utiliser une feuille fondante à la menthe (type Hollywood ou Eclipse).

**N B : Respectez les conseils et prescriptions de votre médecin :**

En fonction de votre perte de poids, il vous conseillera soit de prolonger cette étape, soit de passer au premier palier de la phase de transition en réintroduisant les glucides au petit déjeuner.

Pour toute question, interrogez-le et c'est avec lui que vous déciderez de l'étape suivante.

## Personnalisation de cette phase par votre médecin

**N'oubliez pas de ramener cette fiche lors de votre prochaine consultation**

Phase  
**3.1**  
1<sup>er</sup> palier

Prescription et suivi médical obligatoires

Mme, Melle, M. \_\_\_\_\_

Ces phases de transitions (palier 1, 2, 3) sont un passage obligé pour ancrer la stabilisation et revenir vers une alimentation variée et normocalorique. Elles comportent plusieurs paliers successifs, pouvant s'imbriquer selon les cas, et visant une réintroduction progressive des glucides.

Nombre de sachets \_\_\_\_\_ / jours

Ce palier est prescrit pour  jours

Diète Protéinée	Sachet ou Phytodrink	Barre	Repas Codifié
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			
Goûter			
Dîner			
Soirée			

Compléments recommandés	Posologie
complexe Anti-âge	
complexe Multivitaminé	
complexe Beauté	
Flore	
Harmodraine	
Oméga 3	
Phytosvelt	

### Exemple d'une journée de diète protéinée :



#### Petit-déjeuner :

- 1 petit fruit (Kiwi) ou jus d'agrumes
- thé, ou café léger, chicorée sans sucre (édulcorant à la rigueur)
- 1 tranche de pain 30 g (farine non raffinée) ou 2 Wasa fibres ou 2 biscottes
- protéines au choix :
  - . 30 g de fromage à 25%
  - . 1 tranche de jambon maigre
  - . 1 oeuf
  - . 1 yaourt 0% ou fromage blanc 0%.
  - . 1 verre de lait écrémé.



#### Matinée :

1 sachet **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTODRINK** ou 1 barre **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTOBRIK**

NB : 1 seule barre **PHYTODIET®** par jour

#### Goûter : Indispensable

1 sachet **PHYTODIET®** ou 1 barre **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTODRINK** ou 1 **PHYTOBRIK**

#### Soirée :

1/2 ou 1 sachet **PHYTODIET®** (facultatif)



#### Déjeuner et dîner:

Crudités et légumes autorisés  
Viande ou poisson (selon liste)

ou 1 sachet **PHYTODIET®** ± 1/2 sachet dessert **PHYTODIET®**  
Possibilité de remplacer le repas par 1 "ALLEGE HYPERPROTEINE PHYTODIET"



NB : Il est toujours possible d'ajouter 1 sachet **PHYTODIET®**, notamment pour ceux qui buvaient un chocolat chaud sucré le matin, il reste INDISPENSABLE pour ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner.

Pour toutes questions sur les préparations et les recettes, n'hésitez pas à nous contacter au **02 47 49 78 94**

### Protéines animales préparées sans matières grasses, au choix :

- 200 g de poisson maigre, crustacés, coquillages. (18 huîtres, 24 moules)
- 150 g de volaille (poulet, dinde, pintade sans la peau), cheval ou lapin.
- 120 g de boeuf maigre, veau, gibier, steak haché à 5% de matières grasses, jambon cru dégraissé.
- 2 oeufs ou 1 oeuf + 125 g de fromage blanc ou yaourt à 0%
- 300 g de fromage blanc ou yaourt à 0% ou 150 g à 20%.
- 100 g de tofu (soja) ou Quorn (protéines d'origine mycelienne).



## CRUDITÉS ET LÉGUMES AUTORISÉS À VOLONTÉ

crus, nature, en salade, cuits à la vapeur :

Salades	Céleri	Brocolis	Courgettes	Aubergines	Asperges	Cèpes	Choux-Fleurs
Oseille	Epinards	Fenouil	Poivrons	Haricots verts	Tomates	Navets	Artichaut
Cresson	Concombre	Poireaux	Germes de soja	Cardon	Salsifis	Blettes	Choux de Bruxelles
Radis	Cornichons	Champignons	Pourpier	Endives			

### Assaisonnement :

Huile : 2 cuillères à café/jour 1<sup>ère</sup> pression à froid Olive + Colza.  
Tous les épices et aromates peuvent être utilisés (à l'exclusion des préparations du commerce type ketchup).  
Moutarde forte, fines herbes, poivre, jus de citron, vinaigre, sauce soja (tamari, kikkoman).  
Saler normalement.

### Boissons en abondance :

Eau : 1,5 litre minimum/jour. Contrexéville, Volvic, Vichy, Hépar (si constipation), Kombucha.  
Thé léger, café, chicorée ou infusions sans sucre (édulcorant déconseillé sauf si indispensable).  
Les boissons instantanées ou aromatisées sont interdites car elles sont sucrées.

### Activité physique :

Le plus souvent possible ou mieux tous les jours.

### En cas de faim :

Prendre un sachet **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTODRINK** ou 1 **PHYTOBRIK** supplémentaire.  
Consommer les légumes autorisés à volonté.  
Boire quelques verres d'eau.

## Conseils et remarques

Dans ce palier, il y a réintroduction du petit déjeuner avec 1 à 2 petites tranches de pain (farine non raffinée) 30 à 40 g.  
PAR CONTRE en dehors du petit déjeuner, il n'y a ni fromage, ni pain, le reste de la journée.

Il est toujours possible de finir un repas par 1/2 sachet **PHYTODIET®** dessert ou 1 **PHYTOBRIK** ou 1 **PHYTODRINK**.

**Ne sautez jamais un repas**, il est toujours possible de le remplacer par 1 sachet **PHYTODIET®** ou 1 "ALLEGE HYPERPROTEINE"

## Recommandations

Les compléments alimentaires seront déterminés par votre médecin (antioxydants, oméga 3, ...)

**Éviter tout grignotage.** En cas de sensation de faim : rajouter 1 sachet **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTODRINK** ou 1 **PHYTOBRIK**.

**En cas de constipation** : boire beaucoup d'eau, Hépar ou du Kombucha - utiliser l'huile Restrical - Phytothérapie : Taraxacum, Boldo, Cynara.

**A CE STADE, PAS DE GRAISSES, PAS DE SUCRE.**

**NB : respectez les conseils et prescriptions de votre médecin :**

En fonction de votre perte de poids, il vous conseillera de passer au palier 3.2 ou de prolonger cette phase. En cas de stagnation du poids, il est possible de revenir à la Diète Mixte.

Pour toute question, interrogez votre médecin et c'est avec lui que vous déciderez de l'étape suivante.

## Personnalisation de cette phase par votre médecin

Mme, Melle, M. \_\_\_\_\_

Ces phases de transitions (palier 1, 2, 3) sont un passage obligé pour ancrer la stabilisation et revenir vers une alimentation variée et normocalorique. Elles comportent plusieurs paliers successifs, pouvant s'imbriquer selon les cas, et visant une réintroduction progressive des glucides.

Nombre de sachets \_\_\_\_\_ / jours

Ce palier est prescrit pour  jours

Diète Protéinée	Sachet ou Phytodrink	Barre	Repas Codifié
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			
Goûter			
Dîner			
Soirée			

Compléments recommandés	Posologie
complexe Anti-âge	
complexe Multivitaminé	
complexe Beauté	
Flore	
Harmodraine	
Oméga 3	
Phytosvelt	

### Exemple d'une journée de diète protéinée :



#### Petit-déjeuner :

- 1 petit fruit (Kiwi) ou jus d'agrumes
- thé, ou café léger, chicorée sans sucre (édulcorant à la rigueur)
- 1 tranche de pain 30 g (farine non raffinée) ou 3-4 Wasa fibres ou 15 cm de baguette ou 40 g de céréales sans sucre
- protéines au choix :
  - . 30 g de fromage à 25%
  - . 1 tranche de jambon maigre
  - . 1 tranche de saumon
  - . 1 oeuf
  - . 1 yaourt 0% ou fromage blanc 0%.
  - . 1 verre de lait écrémé.



#### Matinée :

1 sachet **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTODRINK** ou 1 barre **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTOBRIK**

#### Goûter : Indispensable

1 sachet **PHYTODIET®** ou 1 barre **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTODRINK** ou 1 **PHYTOBRIK** ou 1/2 cookie **PHYTODIET®**



#### Soirée :

1 sachet **PHYTODIET®** (facultatif)



#### Déjeuner et dîner:

Crudités et légumes autorisés  
Viande ou poisson (selon liste)  
1 fruit ou 1 yaourt ou 1 fromage blanc 0%  
Possibilité de remplacer le repas par  
1 **ALLEGE HYPERPROTEINE PHYTODIET®**



NB : Il est toujours possible d'ajouter 1 sachet **PHYTODIET®**, (notamment pour ceux qui buvaient un chocolat chaud sucré le matin), le sachet **PHYTODIET®** reste **INDISPENSABLE** pour ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner. Il est préférable de choisir un fruit frais plutôt qu'un jus de fruit, et du pain plutôt que des biscottes, car ils diminuent la densité calorique du fait de leur hydratation et de leur teneur en fibres.

Pour toutes questions sur les préparations et les recettes, n'hésitez pas à nous contacter au **02 47 49 78 94**

### Protéines animales préparées sans matières grasses, au choix :

- 200 g de poisson maigre, crustacés, coquillages. (18 huîtres, 24 moules)
- 150 g de volaille (poulet, dinde, pintade sans la peau, cheval ou lapin.
- 120 g de boeuf maigre, veau, gibier, steak haché à 5% de matières grasses, jambon cru dégraissé.
- 2 oeufs ou 1 oeuf + 125 g de fromage blanc ou yaourt à 0%
- 300 g de fromage blanc ou yaourt à 0% ou 150 g à 20%.
- 100 g de tofu (soja) ou Quorn (protéines d'origine mycelienne).



## CRUDITÉS ET LÉGUMES AUTORISÉS À VOLONTÉ

crus, nature, en salade, cuits à la vapeur :

Salades	Céleri	Brocolis	Courgettes	Aubergines	Asperges	Cèpes	Choux-Fleurs
Oseille	Epinards	Fenouil	Poivrons	Haricots verts	Tomates	Navets	Artichaut
Cresson	Concombre	Poireaux	Germes de soja	Cardon	Salsifis	Blettes	Choux de Bruxelles
Radis	Cornichons	Champignons	Pourpier	Endives			

## FRUITS AUTORISÉS

1 mandarine	1 pomme	1 poire	1 orange	1 pêche	1 nectarine	2 kiwis	2 abricots
2 prunes	1/2 banane	1/4 ananas					

200 g fruits : fraises, framboises, mûres, myrtilles, groseilles, melon, pastèque.

## PRODUITS LAITIERS AUTORISÉS : choisir une portion au déjeuner ou au dîner

25 g de fromage à 20 % ou 1 yaourt 0 % ou 125 g de fromage blanc 0 %

### Assaisonnement :

Huile : 2 cuillères à café/jour 1<sup>ère</sup> pression à froid Olive + Colza.  
Tous les épices et aromates peuvent être utilisés (à l'exclusion des préparations du commerce type ketchup).  
Moutarde forte, fines herbes, poivre, jus de citron, vinaigre, sauce soja (tamari, kikkoman).

### En cas de faim :

Prendre un sachet PHYTODIET® ou 1 PHYTODRINK ou 1 PHYTOBRIK supplémentaire.  
Consommer les légumes autorisés à volonté.  
Boire quelques verres d'eau.

### Boissons en abondance :

Eau : 1,5 litre minimum/jour. Contrexéville, Volvic, Vichy, Hépar (si constipation), Kombucha.  
Thé léger, café, chicorée ou infusions sans sucre (*édulcorant déconseillé sauf si indispensable*).  
Les boissons instantanées ou aromatisées sont interdites car elles sont sucrées.

### Activité physique :

Le plus souvent possible ou mieux tous les jours.

## Conseils et remarques

- Ne sautez jamais un repas**, il est toujours possible de le remplacer par 1 sachet PHYTODIET® ou 1 "ALLEGE HYPERPROTEINE"
- Pas de graisses, pas de sucre (édulcorant possible, mais déconseillé).
  - Autorisé : 10 g de margarine enrichie en Oméga 3 au petit déjeuner.
  - Au petit déjeuner, inutile d'être trop strict sur la quantité d'hydrates de carbone (pain 40 à 60 g) car ils ne seront pas ou peu stockés.

## Recommandations

Les compléments alimentaires seront déterminés par votre médecin (antioxydants, oméga 3, ...)

**Éviter tout grignotage.** En cas de sensation de faim : rajouter 1 sachet PHYTODIET® ou 1 PHYTODRINK ou 1 PHYTOBRIK ou éventuellement 1 barre PHYTODIET®

**En cas de constipation** : boire beaucoup d'eau, Hépar ou du Kombucha - utiliser l'huile Restrical - Phytothérapie : Taraxacum, Boldo, Cynara.

**NB : respectez les conseils et prescriptions de votre médecin :**

En fonction de votre perte de poids, il vous conseillera de passer au palier 3.3 ou de prolonger cette phase. En cas de stagnation du poids, il est possible de revenir à la Diète Mixte.

## Personnalisation de cette phase par votre médecin



Mme, Melle, M. \_\_\_\_\_

Ces phases de transitions (palier 1, 2, 3) sont un passage obligé pour ancrer la stabilisation et revenir vers une alimentation variée et normocalorique. Elles comportent plusieurs paliers successifs, pouvant s'imbriquer selon les cas, et visant une réintroduction progressive des glucides.

Nombre de sachets \_\_\_\_\_ / jours

Ce palier est prescrit pour  jours

Diète Protéinée	Sachet ou Phytodrink	Barre	Repas Codifié
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			
Goûter			
Dîner			
Soirée			

Compléments recommandés	Posologie
complexe Anti-âge	
complexe Multivitaminé	
complexe Beauté	
Flore	
Harmodraine	
Oméga 3	
Phytosvelt	

### Exemple d'une journée de diète protéinée :



#### Petit-déjeuner :

Petit-déjeuner et/ou 1 sachet :  
- 1 petit fruit (kiwi) ou jus d'agrumes  
- Café, thé, chicorée sans sucre  
- 2 tranches de pain complet ou 4 Wasa fibres ou 15 cm de baguette ou 40 g de céréales sans sucre ou biscottes.  
- Protéines au choix :  
Voir détails en bas de page.



#### Goûter : Indispensable

1 sachet **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTODRINK** ou 1 **PHYTOBRIK** ou 1/2 cookie ou 1 barre **PHYTODIET®**

#### Dîner :

Crudités ou salade composée  
Légumes ou soupe de légumes  
Protéines animales ou végétales (féculents)  
1 fruit ou 1 yaourt



#### Matinée :

1 sachet **PHYTODIET®** ou 1 **PHYTODRINK** ou 1 **PHYTOBRIK** ou 1 barre **PHYTODIET**

#### Déjeuner :

Crudités ou salade composée  
Légumes ou soupe de légumes  
Protéines animales (viandes ou poisson) ± protéines végétales (légumineuses - céréales) ou 1 tranche de pain  
1 fruit ou 1 yaourt



#### Soirée :

± 1 sachet **PHYTODIET®** (facultatif)



NB : Il est toujours possible d'ajouter 1 sachet **PHYTODIET®**, (notamment pour ceux qui buvaient un chocolat chaud sucré le matin), le sachet **PHYTODIET®** reste **INDISPENSABLE** pour ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner. Il est préférable de choisir un fruit frais plutôt qu'un jus de fruit, et du pain plutôt que des biscottes, car ils diminuent la densité calorique du fait de leur hydratation et de leur teneur en fibres.

Pour toutes questions sur les préparations et les recettes, n'hésitez pas à nous contacter au **02 47 49 78 94**

A ce stade il y a réintroduction progressive des Hydrates de carbone en favorisant les légumineuses (amarante, quinoa, lentilles, pois, ...)

#### **Petit déjeuner et/ou 1 sachet PHYTODIET® :**

- 1 petit fruit (kiwi) ou jus d'agrumes.
- café, thé, chicorée sans sucre (édulcorant autorisé).
- 2 tranches de pain complet ou 4 Wasa ou 15 cm de baguette ou 40 g de céréales sans sucre ou biscottes.
- protéines au choix : - 30g de fromage à 25%,
- 1 tranche de jambon maigre
- 1 tranche de saumon
- 1 oeuf ou 1 yaourt 0%
- fromage blanc 0%
- verre de lait écrémé

#### **Au repas de midi,**

on pourra associer une protéine animale avec 150 g de protéines végétales (à index glycémique bas ou moyen) :

- légumes secs (lentilles, pois, fèves, haricots blancs)
- Quinoa, riz, pâtes ou blé complet

#### **Au dîner,**

il est préférable de choisir :

- ou 1 protéine animale (viande, poisson, oeuf)
- ou 1 protéine végétale (légumineuses, céréales, pomme de terre)



## PROTÉINES ANIMALES PRÉPARÉES SANS MATIÈRES GRASSES AU CHOIX :

- 200 g de poisson maigre, crustacés, coquillages (18 huîtres, 24 moules).
- 150 g de volaille (poulet, dinde, pintade sans la peau), cheval ou lapin.
- 120 g de boeuf maigre ou veau, gibier, steak haché à 5% de matières grasses, jambon cru dégraissé.
- 2 oeufs ou 1 oeuf + 125 g de fromage blanc ou yaourt à 0 % .
- 300 g de fromage blanc ou yaourt à 0 % ou 150 g à 20 % .
- 100 g de tofu (soja) ou Quorn.

## CRUDITÉS ET LÉGUMES AUTORISÉS À VOLONTÉ :

Salades • Céleri • Brocolis • Courgettes • Aubergines • Asperges • Cèpes • Choux-Fleurs • Oseille • Epinards • Fenouil • Poivrons • Haricots verts • Tomates • Navets • Artichaut • Cresson • Concombre • Poireaux • Germes de soja • Cardon • Salsifis • Blettes • Choux de Bruxelles • Radis • Cornichons • Champignons • Pourpier • Endives

## PROTÉINES VÉGÉTALES : FÉCULENTS (choisir 1 portion de 120 à 200 g ).

Légumineuses : lentilles, pois, fèves, haricots secs, maïs.  
Céréales complètes : riz, pâtes, blé, sarrasin, boulgour.  
Amarante, quinoa, pommes de terre...

## PRODUITS LAITIERS AUTORISÉS : (choisir une portion au déjeuner ou au dîner)

25 g de fromage à 20 % ou 1 yaourt 0 % ou 125 g de fromage blanc 0 %.

## FRUITS AUTORISÉS :

1 pomme • 1 poire • 1 orange • 1 pêche • 1 nectarine • 2 kiwis • 2 prunes • 1 banane • 1/4 ananas • 2 abricots • 1 mandarine  
200 g fruits : fraises, framboises, mûres, myrtilles, groseilles, melon, pastèque.

### Assaisonnement :

Huile : 2 cuillères à café/jour 1<sup>ère</sup> pression à froid Olive + Colza.  
Tous les épices et aromates peuvent être utilisés (à l'exclusion des préparations du commerce type ketchup).  
Moutarde forte, fines herbes, poivre, jus de citron, sauce soja (tamari, kikkoman).

### En cas de faim :

Prendre un sachet PHYTODIET® ou 1 PHYTODRINK ou 1 PHYTOBRIK ou 1 barre PHYTODIET®. Consommer les légumes autorisés à volonté. Boire quelques verres d'eau.

### Boissons en abondance :

Eau : 1,5 litre minimum/jour. Contrexéville, Volvic, Vichy, Hépar (si constipation), Kombucha. Thé léger, café, chicorée ou infusions sans sucre (édulcorant déconseillé sauf si indispensable). Les boissons instantanées ou aromatisées sont interdites car elles sont sucrées.

### Activité physique :

Le plus souvent possible ou mieux tous les jours.

## Conseils et remarques

- Pas de graisses, pas de sucre (édulcorant possible, mais déconseillé).
- Autorisé : 10 g de margarine enrichie en Oméga 3 au petit déjeuner.
- **Ne sautez jamais un repas**, il est toujours possible de le remplacer par 1 sachet PHYTODIET® ou 1 ALLEGE HYPERPROTEINE PHYTODIET®.

NB - Protéines animales et/ou végétales :

Au dîner, qui doit être plus léger que le déjeuner,

il est préférable de privilégier : chez l'homme (surcharge androïde) : les protéines végétales (légumineuses, céréales)  
chez la femme (surcharge gynoïde) : les protéines animales (viandes, poisson maigre)

## Recommandations

Les compléments alimentaires seront déterminés par votre médecin (antioxydants, oméga 3, ...)

Éviter tout grignotage. En cas de sensation de faim : rajouter 1 sachet PHYTODIET® ou 1 PHYTODRINK ou 1 PHYTOBRIK ou éventuellement 1 barre PHYTODIET®

En cas de constipation : boire beaucoup d'eau, Hepar ou du Kombucha - utiliser l'huile Restrical - Phytothérapie : Taraxacum, Boldo, Cynara.

En cas d'écarts alimentaires répétés, il est conseillé de revenir à un palier antérieur, voire de reprendre 2 jours de Diète mixte ou stricte.

## Personnalisation de cette phase par votre médecin