

Attention : évitez de prendre plus d'1 barre hyper protéinée par jour

Phase 1	
Petit Déjeuner	<p>1 Sachet Sucré hyper protéiné OU 1 Crème Dessert hyper protéinée 1 laitage nature ou édulcoré (facultatif)</p> <p>Thé Minceur ou Café Minceur ou Cacao Minceur</p>
Midi*	<p>1 sachet salé Légumes crus, cuits... à satiété 1 cuillère à soupe de matière grasse 1 laitage nature ou édulcoré (facultatif)</p>
Soir*	<p>Viande ou poisson ou œufs (100 à 150g) OU 1 plat Minceur Starter Légumes crus, cuits... à satiété 1 cuillère à soupe d'huile 1 laitage nature ou édulcoré (facultatif)</p>
Collation (facultative)	<p>1 barre hyper protéinée ou 1 Crème Dessert (si fringales ou selon l'activité physique)</p> <p>ou 1 fruit (à décaler si besoin) et/ou 1 laitage</p>

* Les repas du midi et du soir peuvent être intervertis.

Quelques conseils :

- Buvez 1,5L d'eau par jour (eau plate ou gazeuse, thé, tisane...)
- Limitez l'apport en féculents, produits céréaliers, légumes secs et fruit
- Choisissez des viandes sans gras apparent (volaille, bœuf, lapin, porc, bacon...)
- Préférez les laitages 0 à 20% de matières grasses, natures ou édulcorés
- Conservez un minimum de matières grasses par repas : 1 cuillère à soupe d'huile OU 1 noix de beurre ou 1 noix de margarine ou 3-4 cuillerées à soupe de crème fraîche allégée

Retrouvez tous nos conseils sur notre site www.mon-centre-minceur.com

Retrouvez toutes nos idées recettes minceurs sur www.recettes-dietetiques.com

Avertissement : ce programme s'adresse aux personnes en bonne santé. En cas de doute, consultez votre médecin traitant. Ne pas renouveler sans avis médical.

Phase 2

Petit Déjeuner	<p>1 Sachet Sucré OU 1 Crème Dessert hyper protéinée 2 tranches de pain complet, au son... (40g) 1 noix de beurre (10g) 1 laitage nature ou édulcoré Confiture ou compote... (facultatif)</p> <p>Thé Minceur ou Café Minceur ou Cacao Minceur</p>
Midi et Soir	<p>Viande ou poisson ou œufs... (100 à 150g) OU 1 plat Minceur Starter Légumes crus, cuits... à satiété 1 cuillère à soupe d'huile 1 laitage nature ou édulcoré</p>
Collation (facultative)	<p>1 barre hyper protéinée ou 1 Crème Dessert (si fringales ou selon l'activité physique) OU 1 fruit (à décaler si besoin)</p>

Stabilisation

Phase 3 : 1^{er} palier

Petit Déjeuner	<p>2-3 tranches de pain complet, au son... (40-60g) 1 noix de beurre (10g) 1 laitage nature ou édulcoré Confiture ou compote... (facultatif)</p> <p>Thé Minceur ou Café Minceur ou Cacao Minceur</p>
Midi et Soir	<p>Viande ou poisson ou œufs... (100 à 150g) OU 1 plat Minceur Starter Légumes crus, cuits... à satiété 1 cuillère à soupe d'huile 1 laitage ou 1 morceau de fromage (30g, 1 fois par jour) 1 fruit (à décaler si besoin)</p>
Collation (facultative)	<p>1 fruit (à décaler si besoin)</p>

Phase 3 : 2 ^{ème} palier	
Petit Déjeuner	<p>2-3 tranches de pain complet, au son... (40-60g) 1 noix de beurre (10g) 1 laitage nature ou édulcoré Confiture ou compote... (facultatif)</p> <p>Thé Minceur ou Café Minceur ou Cacao Minceur</p>
Midi	<p>Viande ou poisson ou œufs... (100 à 150g) + 100g de féculents cuits OU 1 plat Contrôle de poids ou 1 Substitut de repas Légumes crus, cuits... à satiété 1 cuillère à soupe d'huile 1 laitage ou 1 morceau de fromage (30g, 1 fois par jour) 1 fruit (à décaler si besoin)</p>
Collation (facultative)	<p>1 fruit (à décaler si besoin)</p>
Soir	<p>Viande ou poisson ou œufs... (100 à 150g) OU 1 plat Minceur Starter Légumes crus, cuits... à satiété 1 cuillère à soupe d'huile 1 laitage ou 1 morceau de fromage (30g, 1 fois par jour) 1 fruit (à décaler si besoin)</p>

Phase 3 : 3 ^{ème} palier	
Petit Déjeuner	<p>2-3 tranches de pain complet, au son... (40-60g) 1 noix de beurre (10g) 1 laitage nature ou édulcoré Confiture ou compote... (facultatif)</p> <p>Thé Minceur ou Café Minceur ou Cacao Minceur</p>
Midi et Soir	<p>Viande ou poisson ou œufs... (100 à 150g) + 100g de féculents cuits OU 1 plat Contrôle de poids ou 1 Substitut de repas Légumes crus, cuits... à satiété 1 cuillère à soupe d'huile 1 laitage ou 1 morceau de fromage (30g, 1 fois par jour) 1 fruit (à décaler si besoin)</p>
Collation (facultative)	<p>1 fruit (à décaler si besoin)</p>
Soir	<p>Viande ou poisson ou œufs... (100 à 150g) OU 1 plat Minceur Starter Légumes crus, cuits... à satiété 1 cuillère à soupe d'huile 1 laitage ou 1 morceau de fromage (30g, 1 fois par jour) 1 fruit (à décaler si besoin)</p>

Retrouvez tous nos conseils sur notre site www.mon-centre-minceur.com

Retrouvez toutes nos idées recettes minceurs sur www.recettes-dietetiques.com

Avertissement : ce programme s'adresse aux personnes en bonne santé. En cas de doute, consultez votre médecin traitant. Ne pas renouveler sans avis médical.

Conseils d'utilisation des compléments alimentaires :

Rapid Pack : Complexe Minceur Bio

2 gélules de Complexe Minceur Bio : à prendre le matin, le midi et le soir durant 15 jours

Pack jeune maman : Christe Marine

2 gélules de Christe Marine : à prendre le matin, le midi et le soir durant 20 jours

Pack confort : Onagre+Bourrache

1 gélule de Onagre + Bourrache : à prendre le matin, le midi et le soir durant 20 jours

Vous trouverez ci-dessous la liste des viandes et poissons à consommer durant votre régime.

1 portion de légumes représente		1 portion de fruits représente:		Viandes et volailles maigre
30 g	Lentilles cuites	1/4	Melon	Autruche : filet et steak
30 g	Pois chiches cuits	1/4	Ananas	Chevreuril : filet
100 g	Potiron	1/3	Banane	Dindonneau : filet, rôti, poitrine, escalope et cuisse, sans peau
100 g	Maïs	1/2	Pomme	Poulet : poitrine et cuisse, sans peau
100 g	Petits pois	1/2	Poire	Bœuf : contre-filet, steak, rôti, steak haché max 5% MG, beefsteak haché de bœuf
100 g	Betterave rouge	1/2	Orange	Cheval: Filet, steak
100 g	Artichaut	1/2	Pamplemousse	Porc: Filet, mignonnette, escalope, rôti
150 g	Carotte	1	Kiwi	Veau: Filet, escalope, rôti
150 g	Courgette	1	Mandarine	
150 g	Poivron rouge	1	Prune	
200 g	Champignons	1	Pêche	
200 g	Chou de Bruxelles	1	Figue fraîche	
200 g	Chou vert	1	Nectarine	
200 g	Chou blanc	2	2 abricots secs	
200 g	Salsifis	2	2 dattes	
200 g	Poireaux	2	2 pruneaux	
200 g	Haricots princesses	5	Grains de raisins moyens	
300 g	Asperges	8	Cerises	
300 g	Aubergine	7	Litchis	
300 g	Oignons	200 g	Fraises	
300 g	Poivron vert	125 g	Framboises	
400 g	Brocoli	200 g	Pastèque	
400 g	Chicon	1 dl	Jus de fruits	
400 g	Chou fleur			
400 g	Concombre			
400 g	Epinards			
400 g	Tomates			
300 g	Fenouil			
à volonté	Laitue			

Poissons
Cabillaud, Carpe, Colin, Dorade, Eglefin, Flétan, Limande, Lotte, Loup de mer, Merlan, Perche, Perche du Nil, Plie, Raie, Sandre, Sole, Sébaste, Thon, Truite, Turbot

Crustacés
Coquille Saint Jacques, Crabe, Crevette, Ecrevisse, Homard, Huître

Charcuterie maigre
Jambon cuit, Filet d'Anvers, Filet de dinde, Filet de poulet, Filet de veau rôti, Roastbeef, Jambon cru, Jambon fumé

Fromages maigres
Fromage allégé de type Gouda ou gruyère (0 à 15% MG)
Fromage de chèvre allégé