

# NATURE ET MINCEUR

Votre Allié Minceur - mincissez où que vous soyez ! -

Alternez 6 semaines de **PHASE 1 AMINCISSEMENT** et 2 semaines de **PHASE 2 STABILISATION** jusqu'à ce que vous atteignez votre poids idéal ...

AMINCISSEMENT

6 semaines

STABILISATION

2 semaines

AMINCISSEMENT

6 semaines

STABILISATION

2 semaines

- PHASE 1 -  
AMINCISSEMENT

**1** - Regardez les aliments qui composent votre menu et les couleurs correspondantes

**2** - Choisissez un aliment par couleur dans le **TABLEAU DE COMPOSITION DE MENUS EQUILIBRES** en respectant les quantités qui y correspondent

PETIT-DEJEUNER

- Féculent
- Corps gras
- Produit laitier
- Fruit
- Boisson

DEJEUNER

- Féculent
- Légume
- Corps gras
- Produit laitier
- Fruit
- Boisson

DINER

- Protéine
- Légume
- Corps gras
- Produit laitier
- Boisson

- PHASE 2 -  
STABILISATION

**1** - Suivez le principe des menus **PHASE 1 AMINCISSEMENT**

**2** - Intégrez 5 FOIS PAR SEMAINE au repas de votre choix 1 des aliments parmi l'une des 4 catégories indiquées ci-contre :

Menus PHASE 1 AMINCISSEMENT

+ AU CHOIX



Matin Sucré



Fromage



Charcuterie



Plaisirs Sucrés

# NATURE ET MINCEUR

## Tableau de Composition de Menus Equilibrés

PROTEINES (viande, poisson, œuf)	Qté
Dinde – cheval – poulet – canard – pintade – veau – lapin – poule – mouton – bœuf – agneau – porc – oie – abats – foie – cœur – langue	120 gr = paume de main
Jambon cuit	2 tranches
Oeufs	2
<b>Poissons maigres</b> : lieu – merlan – cabillaud – églefin – sole – mullet – merlu – colin – flétan – truite – ... <b>Poissons gras</b> : hareng – thon – maquereau – saumon – anguille – sardine – ...	120gr = taille d'un chèque
<b>Crustacés</b> : crevette – crabe – coquillage – huître – moule – palourde – homard – seiche	120gr = de la partie comestible
CHARCUTERIE	Qté
Rillettes – pâté de campagne – ...	30gr = ½ carte crédit
Jambon cru – rosette – chorizo – saucisson	3 à 4 tranches
Saucisse – merguez	2

PRODUITS LAITIERS	Qté
Lait de vache : ½ écrémé ou écrémé – lait de soja	150 /200 ml = 1 verre
Yaourt nature au lait ½ écrémé – yaourt maigre – fromage blanc 0% à 20% MG	125gr = 1 pot

FROMAGES	Qté
Chèvre frais – mozzarella – brie – St Paulin – camembert – gouda – parmesan – pâte persillée – féta – faisselle – gruyère râpé – ...	30gr = 1 portion pré-coupée

	FECULENTS	Qté
Petit-déjeuner	Cracotte - waza	3
	Biscotte – petit pain grillé suédois	2 à 3
	Pain blanc – pains spéciaux (complet, seigle, céréales, ...)	40gr = 2 tranches fines = 1/6 baguette
Déjeuner	Fève – haricot blanc/rouge – lentille – pois sec – soja – féverole – pois chiche – flageolet – pois cassé – petit pois	120gr = 4 c. à soupe
	Boullgour – blé (ébly) – pâte – polenta – riz – semoule de maïs – vermicelle	120gr = 4 c. à soupe
	Pomme de terre	2 moyennes
MATIN SUCRE		Qté
Miel – confiture		2 c. à café
<b>Viennoiseries</b> : brioche – pain au chocolat – croissant – ...		1

	LEGUMES	Qté
	Carotte – salsifis – betterave rouge – oignon – fond d'artichaut – céleri rave – cœur de palmier	½ assiette
	<b>Tous les autre légumes</b> : asperge – aubergine – brocoli – champignon – chou fleur – courgette – haricot vert – poireau – navet – poireau – poivron – potiron – radis – tomate – salade – ...	À volonté

	BOISSONS	Qté
	Eau minérale plate / gazeuse – eau du robinet – thé – café – infusion	À volonté

	PLAISIRS SUCRES	Qté
	Yaourt aux fruits – crème de yaourt	1 pot
	Chocolat (en plaquette)	1 barre
	Gâteau	1 part
	Mousse au chocolat ou au fruits – crèmes dessert (chocolat, fruits, café ...)	1 pot
	Gâteau sec	4
	Glace - sorbet	2 boules

	FRUITS	Qté
	Pomme – pêche – poire – goyave – grenade – papaye – brugnion – figue fraîche – orange – fruit de la passion – kaki	1
	Cerise – litchi – raisin	10-15
	Abricot – prune – kiwi – mandarine – clémentine	2
	Mûre – myrtille – groseille – fraise	1 bol
	Mangue – banane – pamplemousse – melon	1/2
	Pastèque – ananas	1/4
	Jus de fruits 100% pur jus sans sucres ajoutés	1 verre
	Compote de fruit 100% fruit sans sucres ajoutés	1 pot

	CORPS GRAS	Qté
	Beurre – margarine	10gr = 1 dé
	<b>Huiles végétales</b> : tournesol – arachide – soja – olive – colza – pépin de raisin – ...	1 c. à soupe
	Crème fraîche	1 c. à soupe