

Votre Programme I.diet

<http://www.i-diet.fr>

Cure *xxl* : 8 semaines

Perte de poids rapide, Ni fatigue, ni faim, Perte de poids ciblé, Pas d'effet rebond.

Pour plus de détails nous vous invitons à consulter les informations sur le sites I.DIET

Votre complément nutritionnel : : A prendre suivant la notice sur le flacon

Phase STARTER

3 jours minceur
4 préparations I.DIET par jour

Petit déjeuner

café, thé, infusion sans sucre

1 sachet I.DIET

Complément en vitamines

Déjeuner

1 sachet I.DIET

légumes verts cuits 200 g

huile 1 cuillère à café 5 ml

yaourt nature sans sucre (1 pot) ou équivalent)

Après-midi

1 sachet I.DIET

Dîner

1 sachet I.DIET

légumes verts cuits 200 g

huile 1 cuillère à café 5 ml

fromage blanc 20% 100 g ou équivalent

Boire 1,5 litre d'eau minimum + LE DRAINEUR

Phase MINCEUR

2 semaines
3 préparations I.DIET par jour

Petit déjeuner

café, thé, infusion sans sucre

1 sachet I.DIET

Complément en vitamines

Déjeuner

1 sachet I.DIET

légumes verts cuits 200 g

huile 1 cuillère à café 5 ml

yaourt nature sans sucre (1 pot) ou équivalent)

Après-midi

1 sachet I.DIET

Dîner

viande ou poisson 150 g ou équivalent

légumes verts cuits 200 g

huile 1 cuillère à café 5 ml

fromage blanc 20% 100 g ou équivalent

Le repas du midi et du soir peuvent être inversés.

Boire 1,5 litre d'eau minimum + LE DRAINEUR

Légumes : tous sont autorisés *sauf*, carottes, betterave, poivrons, légumes secs (fèves, lentilles, haricots blanc, haricots rouges, maïs, petits pois), pommes de terre.

Produits laitiers autorisés: yaourt nature, 100g de fromage blanc à 20%, faisselle à 20%, 2 petits suisses à 20%, fromage frais allégé, yaourt soja nature, yaourt de brebis ou de chèvre nature, 40 g de fromage pâte dure à 45% maximum de matière grasse.

Assaisonnements : huile 1cuillère à café par repas, Crème à 5 ou 15% de matière grasse 1 cuillère à soupe par jour, Beurre 1 noisette, Condiments, épices à volonté

Boisson : eau, soda light, infusion, thé... INTERDIT l'Alcool

Les protéines : 120 g de viande blanche, 120 g de bœuf maigre, 120 g de foie de veau, 120 g de cheval, 150 g de poisson (attention, le saumon, les sardines, le thon, les maquereaux sont des poissons gras, limiter la consommation à 100 g), 2 œufs, 2 tranches de jambon dégraissé, 180 g de crustacés, 18 huîtres, 30 moules, 100g de tofu.

<http://www.i-diet.fr>

Votre Programme I.diet

Phase de TRANSITION 2 SEMAINES

Cette phase se déroulera pour le petit déjeuner en alternance un jour tableau 1 le lendemain tableau 2 et ainsi de suite sur les 2 semaines.

Pour le déjeuner tableau 1 du lundi au vendredi et tableau 2 le samedi et dimanche

TABLEAU 1

Petit déjeuner

Café, thé, infusion sans sucre
Pain 40 g (1/8 de baguette)
Beurre 10 g
Lait 1/2 écrémé 125 ml ou équivalent
Fruit frais 150 g (ou en collation à 10 h)

Complément en vitamines

Déjeuner : du lundi au vendredi

1 sachet I.DIET
légumes verts cuits 200 g
huile 1 cuillère à café 5 ml
yaourt nature sans sucre (1 pot) ou équivalent)

Après-midi

1 barre ou 1 gaufre ou 1 madeleine ou 1 brownie ou bulles de soja chocolat

Dîner

viande ou poisson 150 g ou équivalent
légumes verts cuits 200 g
huile 1 cuillère à café 5 ml
fromage blanc 20% 100 g ou équivalent

Boire 1,5 litre d'eau minimum + LE DRAINEUR

TABLEAU 2

Petit déjeuner

Café, thé, infusion sans sucre
1 sachet I.DIET
Fruit frais 150 g
Complément en vitamines

Déjeuner : samedi et dimanche

viande ou poisson 150 g ou équivalent
légumes verts cuits 200 g
huile 1 cuillère à café 5 ml
yaourt nature sans sucre (1 pot) ou équivalent)
1 fruit

Après-midi

1 barre ou 1 gaufre ou 1 madeleine ou 1 brownie ou bulles de soja chocolat

Dîner

viande ou poisson 150 g ou équivalent
légumes verts cuits 200 g
huile 1 cuillère à café 5 ml
fromage blanc 20% 100 g ou équivalent

Boire 1,5 litre d'eau minimum + LE DRAINEUR

Légumes : tous sont autorisés

Produits laitiers autorisés: yaourt nature, 100g de fromage blanc à 20%, faisselle à 20%, 2 petits suisses à 20%, fromage frais allégé, yaourt soja nature, yaourt de brebis ou de chèvre nature, 40 g de fromage pâte dure à 45% maximum de matière grasse.

Assaisonnements : huile 1 cuillère à café par repas, Crème à 5 ou 15% de matière grasse 1 cuillère à soupe par jour, Beurre 1 noisette, Condiments, épices à volonté

Boisson : eau, soda light, infusion, thé... INTERDIT l'Alcool

Les protéines : 120 g de viande blanche, 120 g de bœuf maigre, 120 g de foie de veau, 120 g de cheval, 150 g de poisson (attention, le saumon, les sardines, le thon, les maquereaux sont des poissons gras, limiter la consommation à 100 g), 2 œufs, 2 tranches de jambon dégraissé, 180 g de crustacés, 18 huîtres, 30 moules, 100g de tofu.

Les fruits : 150g tous SAUF la banane, les cerises, les figues, les raisins

Les féculents : 40g de pain complet aux céréales, 1 tranche de pain de mie type " Harry's ", 4 biscottes, 3 petits pains Suédois, 40 g de céréales sans sucre ajouté. (les pâtes, le riz, les pommes de terre, les légumes secs = 250 à 300g cuis en plat principal donc sans accompagnement de protéines).

<http://www.i-diet.fr>

Votre Programme I.diet

Cure xxl : 8 semaines

Phase de STABILISATION 2 SEMAINES

Cette phase nécessitera 1 journée minceur dans la semaine afin de bien contrôler votre poids

A faire 6 jours de la semaine

Petit déjeuner

Café, thé, infusion sans sucre
Pain 40 g (1/8 de baguette)
Beurre 10 g
Lait 1/2 écrémé 125 ml ou équivalent
Fruit frais 150 g (ou en collation à 10 h)
Complément en omega 3

Déjeuner

viande ou poisson 120 g **ou** équivalent
légumes verts cuits 150 g
Féculent 3 cuillères à soupe (environ 50g)
huile 1 cuillère à café 5 ml
fromage blanc 20% 100 g ou équivalent
1 fruit

Après-midi

1 barre **ou** 1 gaufre **ou** 1 madeleine **ou** 1 brownie **ou**
bulles de soja chocolat

Dîner

viande ou poisson 120 g **ou** équivalent
légumes verts cuits 200 g
huile 1 cuillère à café 5 ml
fromage blanc 20% 100 g ou équivalent
Pain 40g
1 fruit

Phase MINCEUR 1 jour dans votre semaine

Petit déjeuner

café, thé, infusion sans sucre
1 sachet I.DIET
Complément en omega 3

Déjeuner

1 sachet I.DIET
légumes verts cuits 200 g
huile 1 cuillère à café 5 ml
yaourt nature sans sucre (1 pot) ou équivalent)

Après-midi

1 sachet I.DIET

Dîner

viande ou poisson 150 g ou équivalent
légumes verts cuits 200 g
huile 1 cuillère à café 5 ml
fromage blanc 20% 100 g ou équivalent

Le repas du midi et du soir peuvent être inversés.
Boire 1,5 litre d'eau minimum

Légumes : tous sont autorisés

Produits laitiers autorisés: yaourt nature, 100g de fromage blanc à 20%, faisselle à 20%, 2 petits suisses à 20%, fromage frais allégé, yaourt soja nature, yaourt de brebis ou de chèvre nature, 40 g de fromage pâte dure à 45% maximum de matière grasse.

Assaisonnements : huile 1 cuillère à café par repas, Crème à 5 ou 15% de matière grasse 1 cuillère à soupe par jour, Beurre 1 noisette, Condiments, épices à volonté

Boisson : eau, soda light, infusion, thé... INTERDIT l'Alcool

Les protéines : 120 g de viande blanche, 120 g de bœuf maigre, 120 g de foie de veau, 120 g de cheval, 150 g de poisson (attention, le saumon, les sardines, le thon, les maquereaux sont des poissons gras, limiter la consommation à 100 g), 2 œufs, 2 tranches de jambon dégraissé, 180 g de crustacés, 18 huîtres, 30 moules, 100g de tofu.

Les fruits : 150g tous SAUF la banane, les cerises, les figues, les raisins

Les féculents : 40g de pain complet aux céréales, 1 tranche de pain de mie type " Harry's ", 4 biscottes, 3 petits pains Suédois, 40 g de céréales sans sucre ajouté. (les pâtes, le riz, les pommes de terre, les légumes secs = 250 à 300g cuis en plat principal donc sans accompagnement de protéines).

<http://www.i-diet.fr>

Votre Programme I.diet

Cure xxl : 8 semaines

Phase EQUILIBRE

2 SEMAINES et plus

Cette phase doit vous permettre de contrôler votre poids, l'activité physique reste un atout pour conserver une belle silhouette. Un repas trop copieux ! Faites une journée minceur.

Petit déjeuner

Café, thé, infusion sans sucre
 Pain 40 g (1/8 de baguette)
 Beurre 10 g
 Lait 1/2 écrémé 125 ml ou équivalent
 Fruit frais 150 g (ou en collation à 10 h)
Complément en omega 3

Déjeuner

légumes verts 100 g
 Féculent 200g cuit
 huile 1 cuillère à soupe 10 ml
 fromage blanc 20% 100 g ou équivalent
 1 fruit

Après-midi

1 barre ou 1 gaufre ou 1 madeleine ou 1 brownie ou bulles de soja chocolat (si nécessaire)

Dîner

viande ou poisson 120 g ou équivalent
 légumes verts cuits 200 g
 huile 1 cuillère à soupe 10 ml
 fromage blanc 20% 100 g ou équivalent
 Pain 40g
 1 fruit

Phase MINCEUR

Si vous avez besoin de vous rassurer ou si vous avez des repas plus gourmands faites 1 jour de cette phase

Petit déjeuner

café, thé, infusion sans sucre
 1 sachet I.DIET

Déjeuner

1 sachet I.DIET
 légumes verts cuits 200 g
 huile 1 cuillère à café 5 ml
 yaourt nature sans sucre (1 pot) ou équivalent)

Après-midi

1 sachet I.DIET

Dîner

viande ou poisson 150 g ou équivalent
 légumes verts cuits 200 g
 huile 1 cuillère à café 5 ml
 fromage blanc 20% 100 g ou équivalent

Le repas du midi et du soir peuvent être inversés.
 Boire 1,5 litre d'eau minimum

Légumes : tous sont autorisés

Produits laitiers autorisés: yaourt nature, 100g de fromage blanc à 20%, faisselle à 20%, 2 petits suisses à 20%, fromage frais allégé, yaourt soja nature, yaourt de brebis ou de chèvre nature, 40 g de fromage pâte dure à 45% maximum de matière grasse.

Assaisonnements : huile 1 cuillère à café par repas, Crème à 5 ou 15% de matière grasse 1 cuillère à soupe par jour, Beurre 1 noisette, Condiments, épices à volonté

Boisson : eau, soda light, infusion, thé... INTERDIT l'Alcool

Les protéines : 120 g de viande blanche, 120 g de bœuf maigre, 120 g de foie de veau, 120 g de cheval, 150 g de poisson (attention, le saumon, les sardines, le thon, les maquereaux sont des poissons gras, limiter la consommation à 100 g), 2 œufs, 2 tranches de jambon dégraissé, 180 g de crustacés, 18 huîtres, 30 moules, 100g de tofu.

Les fruits : 150g tous SAUF la banane, les cerises, les figues, les raisins

Les féculents : 40g de pain complet aux céréales, 1 tranche de pain de mie type " Harry's ", 4 biscottes, 3 petits pains Suédois, 40 g de céréales sans sucre ajouté. (les pâtes, le riz, les pommes de terre, les légumes secs = 250 à 300g cuis en plat principal donc sans accompagnement de protéines).

<http://www.i-diet.fr>