

LE DÉJEUNER

Choix 1 : - Omelette : 1 œuf entier + (1-2 blancs d'œuf/liquide ok...+ option : 20 g viandes/tofu)

- Ajouter 1/3 tasse de légumes au choix ou 1 cu. à thé salsa-bruschetta TQD (Voir **Annexe A** - Les végétaux)

- Ajouter fromage au choix en (1-2) pincées (optionnel)

(+ Option si désirée) : 1/2 tranche de pain de grains entiers au choix.

Choix 2 : Choix de déjeuners (Voir **Annexe B** – Options Déjeuners)

COLLATION 1

1 fruit au choix (frais/surgelé)

Référence volume = Votre poing fermé

+ 5-8 amandes naturelles* (ou noix au choix pour volume équivalent)

Ou 1-2 cu. à thé beurre amandes/noix au choix

LE DINER

100-125 g viandes maigres ou poissons (Voir **Annexe A** - Les Protéines)

1-2 tasses légumes... (Règle bicolore), laitue à volonté... (Voir **Annexe A** - Les végétaux)

+ Ajouter assaisonnements au choix (Voir **Annexe A** – Assaisonnements permis)

(+ Option si désirée) : 1/2 portion de féculent. (riz ou pomme de terre)

Ou **Total Control (Option si désirée)**: *Formule shake : Remplacement de repas (Voir **Annexe B** - Recette Shake)*

COLLATION 2

1 fruit au choix (frais/surgelé)

Référence volume = Votre poing fermé

+ 5-8 amandes naturelles* (ou noix au choix pour volume équivalent)

Ou 1-2 cu à thé beurre amandes/noix au choix

LE SOUPER

100-125 g viandes maigres ou poissons (Voir **Annexe A** - Les Protéines)

1-2 tasses légumes... (Règle bicolore), laitue à volonté... (Voir **Annexe A** - Les végétaux)

+ Ajouter assaisonnements au choix (Voir **Annexe A** – Assaisonnements permis)

(+ Option si désirée) : 1/2 portion de féculent. (riz ou pomme de terre)

* Si allergies aux amandes ou noix, substituez avec un fromage au choix à pâtes dure (30 g)

LES PERMISSIFS

Assurez vos **2 moments/repas permissifs** par semaine (Aliments/repas complet au choix)

📺 Consultez votre vidéo 7 : "Les permissifs"

- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin.