

## LE DÉJEUNER

- Option 1** : - Omelette : 2œufs entiers + (2-3 blancs d'œuf/liquide ok...+ option : 30 g viandes/tofu)  
- Ajouter 2/3 tasse de légumes au choix ou 1 cu. à tb salsa-bruschetta TQD (Voir **Annexe A** - Les végétaux)  
- Ajouter fromage au choix en (2-3) pincées (optionnel)  
(+ Option si désirée) : 1/2 tranche de pain de grains entiers au choix.
- Option 2** : Choix de déjeuners (Voir **Annexe B** – Options Déjeuners)

## COLLATION 1

- 1 fruit au choix (frais/surgelé)  
Référence volume = Votre poing fermé  
+ 10-12 amandes naturelles\* (ou noix au choix pour volume équivalent)  
Ou 1-2 cu. à thé beurre amandes/noix au choix

## LE DINER

- 150-165 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  
+ 10-12 amandes naturelles\* (ou noix au choix pour volume équivalent)  
Ou 1-2 cu à thé beurre amandes/noix au choix

## LE SOUPER

- 150-165 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.