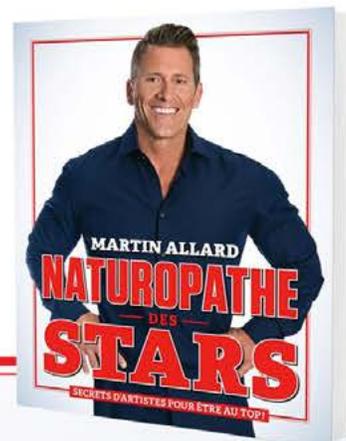


Martin Allard, N.D.(Phy.), Phy.A.

**CAHIER**  
**ALIMENTATION/SANTÉ**  
**ET**  
**LA GAMME DE PRODUITS MARTIN ALLARD**

**LE CONTENU DE CE CAHIER EST  
MAJORITAIREMENT TIRÉ DU LIVRE  
NATUROPATHE DES STARS**



C'est après avoir reçu de nombreuses questions, courriels et messages que j'ai eu l'idée d'écrire ce cahier facile à consulter et gratuit.

Grâce à ce cahier simple et accessible, je vous invite à poser un regard différent sur le contenu de votre assiette et d'y voir un outil efficace pour atteindre vos résultats :  
perte de poids, énergie et meilleure santé globale.

Vous trouverez dans ce cahier facile à consulter des notions et outils pratiques pour améliorer votre alimentation.



## À RETENIR

**Notre alimentation devrait reposer sur des aliments naturellement présents dans la nature, peu ou non transformés (viandes, œufs, légumes, fruits, noix et graines, eau).**

**Une règle à respecter: on doit pouvoir identifier facilement l'aliment par son apparence, c'est-à-dire qu'elle doit être identique à celle d'origine. Une compote, même si elle provient de la pomme, ne pousse pas dans les arbres! On s'autorise occasionnellement un aliment transformé de niveau I (lait, yogourt grec nature, beurre d'amandes ou d'arachides).**

**On évite les autres aliments transformés, ceux dont la liste contient plus de 5 ingrédients et dont on ne reconnaît plus l'apparence initiale.**



## Se donner trois mois

Pour changer nos habitudes alimentaires et notre relation face à la nourriture, je suggère d'appliquer cette stratégie alimentaire durant trois mois. Bien sûr, on obtiendra des résultats bien avant trois mois (meilleure énergie, perte de poids, etc.), sauf que les anciennes habitudes alimentaires peuvent refaire surface.

Ma méthode consiste à maintenir quotidiennement, semaine après semaine, une stratégie alimentaire qui permet au corps de se reprogrammer à moyen et à long terme afin de répondre différemment et positivement à notre alimentation. Cette phase de reprogrammation dure entre 3 et 12 mois. C'est par l'impact de la continuité, c'est-à-dire en exécutant le même mouvement alimentaire jour après jour, semaine après semaine sur une durée minimale de trois mois, que le corps se reprogrammera.

Vous remarquerez que les diètes commerciales proposent dans leur publicité une durée allant de 5 à 8 semaines, parce qu'au-delà de cette période, les clients abandonnent généralement leur régime. S'ils persistent... ils n'auront plus besoin de leurs produits et suggestions !



# Les trois volets d'une stratégie alimentaire

## PREMIER VOLET

### La mécanique de la stratégie alimentaire

Cette stratégie alimentaire repose sur une horloge alimentaire précise échelonnée en trois repas (déjeuner, dîner, souper) et deux collations, pris quotidiennement et idéalement aux mêmes heures. Cette mécanique permet de reprogrammer le corps, de ne plus être à son écoute pour faire en sorte qu'il soit à notre écoute.

Lors des trois repas quotidiens, trois groupes alimentaires doivent composer notre assiette.

### Le premier groupe alimentaire : les protéines

Sur le plan nutritionnel, les protéines sont indispensables à la vie car elles sont impliquées dans plusieurs fonctions métaboliques. Elles jouent divers rôles prépondérants en favorisant entre autres une plus grande production de dopamine, communément appelée « hormone du plaisir et de récompense », et elles augmentent l'effet de satiété après et entre les repas. Des trois nutriments caloriques essentiels à l'organisme de l'être humain (protéines, glucides et lipides), les protéines sont celles qui exigent le plus de calories pour leur digestion. Ainsi, dans le but de perdre du poids, consommer des protéines aux repas, c'est payant !



## **Où se trouvent-elles ?**

Les protéines proviennent de sources animales et végétales. En termes simples, la protéine animale peut être décrite comme étant tout ce qui court, nage ou vole. On consomme les muscles, jamais les viscères ou les abats.

<b>SOURCES DE PROTÉINES</b>	
<b>Viandes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Bœuf: faux-filet, filet mignon, onglet, roast beef, tournedos, haché (extra-maigre), en tartare</li><li>→ Cheval: steak, steak haché, tartare</li><li>→ Viandes sauvages/gibiers: bison, cerf, chevreuil, orignal, autruche</li><li>→ Lapin: filet</li><li>→ Cuisses de grenouille</li><li>→ Veau: filet, épaule, rôti ou haché</li><li>→ Porc: filet de porc seulement ou jambon maigre (4 % m.g. le plus maigre possible)</li></ul>
<b>Volailles</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Poulet, dinde (poitrine ou haché extra-maigre), pintade, dindonneau, et toujours sans la peau</li></ul>
<b>Poissons</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Achigan, sole, truite, flétan, morue, brochet, doré, tilapia, aiglefin, saumon frais, en tartare ou fumé, thon pâle, saumon, sardine, maquereau frais ou maquereau en conserve (dans l'eau et rincé)</li></ul>
<b>Fruits de mer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Calmar, crevette, homard, langouste, moule, huître, palourde</li></ul>
<b>Œufs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Toujours cuits, jamais crus</li></ul>
<b>Protéines végétales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Les sources de protéines sont essentiellement le soya, le seitan, les légumineuses et les noix.</li></ul>

## **La cuisson des protéines**

On porte une attention particulière à la cuisson des protéines qui ne doivent pas être apprêtées dans du beurre, être frites dans l'huile, etc. On évite de faire calciner la viande.



## **Quelle quantité consommer ?**

La quantité de protéines à consommer dépend non seulement de votre poids en regard à votre masse maigre (votre poids sans le gras), mais aussi de vos activités physiques et de votre capacité de bien digérer ces protéines. Sans vous compliquer la vie dans des calculs périlleux, il suffit d'ajouter une portion moyenne de protéines (l'équivalent de la paume de main pour les femmes ou de la main complète pour les hommes) à chacun de vos repas, et ce, trois fois par jour. Sachez par contre que ces recommandations sont données à titre d'exemple. Elles peuvent varier selon les conditions de santé, métaboliques et de vie de chacun.

## Le deuxième groupe alimentaire : les légumes et légumineuses

### LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

#### Légumes

→ Asperge, artichaut, aubergine, avocat, brocoli, céleri en branche, champignon, chou-fleur, chou vert, concombre, courge, courgette, épinard, endive, fenouil, germe de soya, navet, poireau, poivron vert, poivron jaune ou rouge, radis, échalote, tomate, sauce tomate, etc.

#### Légumineuses

→ Fèves et haricots secs (rouges, verts, jaunes, blancs, noirs, azukis, de Lima, mungos, etc.), soya, gourganés

#### Pois secs

→ Entiers, cassés, chiches

#### Lentilles

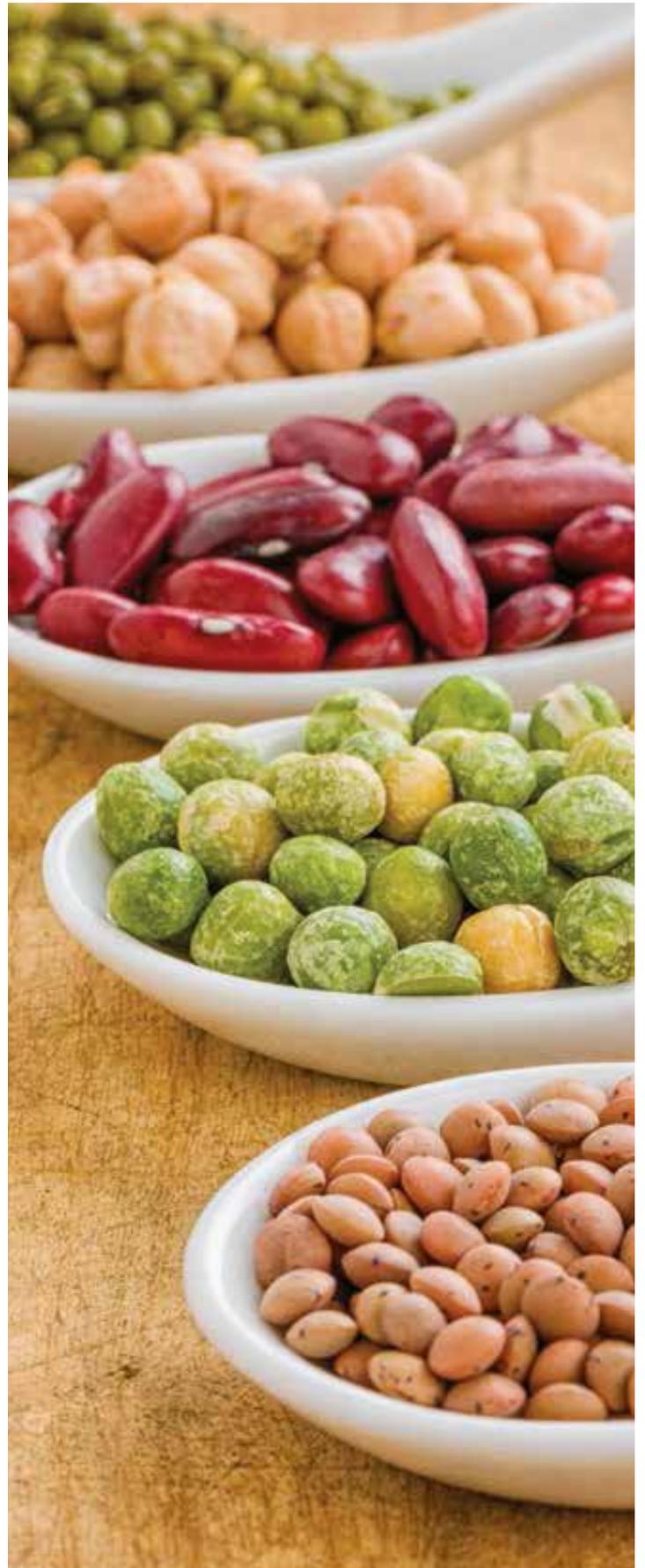
→ Vertes, rouges, brunes

**Note:** Ceux qui consomment des légumineuses dans leur salade veilleront à respecter ce ratio, 1/3 de légumineuses pour 2/3 de légumes.

### Quelle quantité consommer ?

Je recommande à ma clientèle féminine de 1 à 1 ½ tasse de légumes le midi et le soir. Les choix doivent respecter la règle bicolore, soit un minimum de 2 couleurs différentes dans la même assiette. Pour les hommes, la recommandation est de 1 ½ à 2 tasses midi et soir.

**Note:** les laitues ne sont pas comptabilisées. Vous pouvez en consommer à votre guise sans les considérer pour autant.





## **Le troisième groupe alimentaire : les assaisonnements et condiments**

### **Les assaisonnements permis**

Vous pouvez ajouter certains aliments dits « accessoires » comme des graines de pin, de sésame ou de soya, quelques morceaux de canneberges séchées, amandes râpées, ou autres dans vos plats, olives noires non farcies et même quelques grains de fromages feta, Bocconcini, cottage 1 % m.g. égoutté (1 c. à soupe). Toujours en quantité raisonnable et en accompagnement, selon la règle du « bout du doigt » explicitée ci-après.

Ail, citron, épices, fines herbes, ketchup sans sucre, moutarde forte, douce (jaune) ou de Dijon, sauce piquante légère, sauce soya/tamari, vinaigre blanc, curcuma, vinaigre balsamique, cresson.

### **Quelle quantité consommer selon la règle du « bout de doigt »**

- Les condiments solides (matières séchées) doivent suivre la règle du « bout de doigt », c'est-à-dire que le bout du doigt représente la quantité permise, une ou deux fois durant un même repas ou encore, une ou deux pincées par repas.
- Les condiments liquides sont calculés en termes de cuillères à soupe, soit 1 ou 2 par repas. On autorise 2 cuillères à soupe par repas de condiments liquides transparents (huiles végétales) et 1 cuillère à soupe par repas de condiment liquide opaque (vinaigre balsamique ou mayonnaise, moutarde, ketchup, etc.)

### **Les lipides**

Les lipides sont souvent accusés à tort d'être responsables de la prise de poids, de l'embonpoint et de l'obésité. S'ils sont soigneusement choisis et consommés adéquatement, ils deviennent des alliés pour la perte de poids. Les lipides provenant d'aliments naturels tels que les plantes (huiles végétales), graines et noix contiennent des acides gras qui contribuent à la fois à la perte de poids et au support énergétique de l'organisme. Leur utilisation dans notre alimentation quotidienne est indispensable. Leur absence compromettrait l'efficacité de la stratégie alimentaire et, éventuellement, la perte de poids.

### **Les huiles**

Choisir des huiles de première pression à froid ou extra vierge, telles que : huile d'olive, de carthame, d'avocat, de pépins de raisin, de tournesol, de noisette, de sésame, de bourrache et d'onagre.

### **Pour les collations**

Votre journée comprendra des collations composées d'un fruit au choix non transformé accompagné de 5 à 10 amandes ou noix non assaisonnées et/ou non transformées. Ces collations contenant des glucides serviront de source d'énergie immédiate et stabiliseront votre glycémie (taux de sucre sanguin) efficacement durant la journée.

## **DEUXIÈME VOLET**

### **La zone de confort ou les repas permissifs**

Je préconise 2 repas permissifs par semaine espacés de 3 jours, soit de 72 heures. Les repas permissifs, ce sont des repas durant lesquels tout est permis... ou presque! Il ne s'agit pas d'une orgie alimentaire, mais d'un repas dans les normes conventionnelles, comprenant un verre de vin, du pain et un dessert. Je rappelle toutefois à mes clients que ce n'est pas le dernier repas du condamné à mort. Dans 72 heures, il y en aura un autre!

D'après mon expérience clinique, pour qu'une stratégie alimentaire soit efficace, il faut que le client y trouve son compte. Un repas permissif aux trois jours, qui motive à poursuivre sa stratégie alimentaire, est suffisant pour que le corps puisse enclencher une perte de poids.

Bien que la plupart de mes clients trouvent difficile de devoir espacer les repas permissifs, ceux-ci augmentent les chances de réussite. Dans les faits, 85 à 95 % de mes clients répondent efficacement à cette méthode.

## **ENTRE PLAISIR ET CONSÉQUENCES**

**Après un certain temps et devant les résultats obtenus, une autodiscipline s'installera. On constate une hausse du niveau d'énergie, une perte de poids, une sensation d'être moins gonflé et, surtout, un renforcement de la motivation pour poursuivre la stratégie alimentaire.**

**J'aimerais ajouter qu'après la satisfaction immédiate engendrée par le repas permissif, on peut se plaindre de sentir son énergie diminuée, être gonflé, etc. Il faut parfois 12, 18 et même 24 heures pour s'en remettre. Si c'est le cas et, surtout, si les malaises se prolongent au-delà de 24 heures, les repas permissifs ne vous conviennent peut-être pas. Encore une fois, les repas permissifs ont leur raison d'être, mais il n'est pas approprié de faire des abus.**



# TROISIÈME VOLET

## Les suppléments alimentaires

À cause de l'alimentation industrialisée qui nous est proposée de nos jours, des sols de plus en plus déminéralisés et en tenant compte des connaissances que nous avons acquises en matière de nutrition, je considère que les suppléments ont maintenant une place dans l'alimentation de tous les jours

### **Un rôle de premier plan**

Tout d'abord, démystifions l'utilisation des suppléments. Certains ont pensé qu'ils étaient essentiellement réservés aux athlètes. Aujourd'hui, on sait qu'ils peuvent jouer un rôle de premier plan auprès de tous s'ils sont utilisés de manière justifiée.

### **Ajouter sans remplacer**

Comme son nom l'indique, un supplément est un ajout, mais il ne doit en aucun cas remplacer un aliment disponible. Le but n'est pas d'échanger un aliment contre un supplément, mais de l'utiliser pour bonifier son alimentation à défaut d'un aliment.

## Les 3 suppléments que je privilégie

Je suggère 3 suppléments, selon les besoins de tous : le supplément de protéines en poudre (base de lactosérum), le supplément d'oméga-3 (huile de poissons) et Glucose Control (*pour stabiliser la glycémie, maintenir son niveau d'énergie et réduire les rages de sucre*). *GLUCOSE CONTROL* est une formule exclusive et efficace, éprouvée en clinique.

## Augmenter la valeur en protéines

lorsqu'ajouté à une formule de crêpes, de gâteau ou de muffins ou encore à un smoothie par exemple, le supplément de protéines en poudre augmente leur valeur nutritive d'un aliment en bonifiant leur apport en protéines, tout simplement. Utilisez notre formule : *PROTÉINE CONTROL* dans vos recettes au-lieu de certaines farines.



## Les oméga-3

Les acides gras sont des éléments indispensables à la vie. Sans eux, nous ne pourrions exister.

### **Leurs bienfaits**

Parmi leurs nombreux bienfaits, la littérature scientifique leur prête :

- » un rôle essentiel au niveau des os, des cheveux, des ongles et de la peau;
- » la capacité non négligeable de stabiliser l'humeur;
- » la capacité d'optimiser les fonctions cognitives (mémoire, concentration, langage, raisonnement, intelligence, acquisition des connaissances, résolution de problèmes, prise de décision, etc.) ;
- » un rôle important quant au développement nerveux.

## Pourquoi supplémenter en oméga-3 ?

Certaines personnes ne mangent pas de poisson ou très peu et leur alimentation ne leur fournit pas suffisamment d'oméga-3. Leur offrir un supplément sera alors une manière avantageuse de combler leurs besoins. Les oméga-3 ne comportent que des avantages. Leurs bienfaits sont nombreux et ils sont sans danger ; aucun effet secondaire négatif ni risque pour la santé n'a été remarqué. On pourra supplémenter en oméga-3 sous forme d'huile de poisson liquide ou en gélules.

Utilisez notre formule hautement concentré en Oméga-3 : *OMEGA-3 CONTROL*.

## Un rappel

Toujours consulter un spécialiste de la santé avant de débiter la consommation de suppléments, surtout si vous prenez des médicaments.

**Vous pouvez commander ces produits ainsi que toute la gamme des produits Martin Allard facilement sur mon site :**

**[cliniquemartinallard.com](http://cliniquemartinallard.com)**





# L'EFFORT

Aucun changement dans la vie ne peut se faire sans effort, la magie n'existe pas.

Croyez en vos objectifs, permettez-vous des moments de découragement mais surtout persévérez et n'abandonnez pas.

**« L'effort est votre arme et la persévérance est votre bouclier »**

Il n'y a pas de plus belle récompense à vos efforts qu'une meilleure santé.



# Salade julienne poulet et œufs

PORTIONS 2

## INGRÉDIENTS

### Salade

350 g de poitrine de poulet, coupée en lanières

2 blancs d'œufs cuits durs, coupés en lanières

1 branche de céleri, en julienne

1 carotte pelée, en julienne

¼ poivron jaune, en julienne

¼ poivron orange, en julienne

1 petit concombre pelé, épépiné, en julienne

3 à 4 champignons nettoyés, coupés en fines tranches

Feuilles de laitue, au goût

Persil frais et ciselé, au goût

¼ tasse d'amandes effilées grillées

### Vinaigrette

1 c. à thé de moutarde de Dijon

¼ tasse de mayonnaise légère

Sel et poivre, au goût

½ c. à thé de jus de citron

## PRÉPARATION

### Vinaigrette

1. Dans un petit bol, mélangez la moutarde et la mayonnaise. Salez et poivrez.

### Salade

2. Cuire les haricots verts dans de l'eau bouillante salée, pendant 5 minutes. Les retirer avec une écumoire et les mettre dans un bol rempli d'eau froide. Dans la même eau bouillante, cuire le céleri et les carottes pendant 4 minutes, puis les mettre à refroidir dans le bol d'eau froide.

3. Bien égoutter les légumes et les assécher avec du papier absorbant.

4. Dans un grand bol, mettre les légumes cuits et les légumes crus et bien assaisonner.

5. Versez la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.

6. Rectifier l'assaisonnement; arroser de jus de citron et bien mélanger.

7. Tapissez les assiettes de feuilles de laitue, puis ajoutez les légumes, le poulet et les œufs. Garnissez d'amandes effilées et de persil.

## VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Calories → 389,9

Matières grasses → 13,5 g

Glucides → 28,6 g

Protéines → 42,7 g



# Salade aux crevettes

PORTIONS **2**

## INGRÉDIENTS

350 g de crevettes cuites, décortiquées et déveinées  
1 laitue Boston, lavée et essorée  
1 gros concombre libanais pelé, épépiné et tranché  
1 c. à soupe d'oignons verts  
1 échalote française, épluchée et hachée  
¼ tasse d'huile d'olive  
1 c. à thé de poivron orange, coupé en petits dés  
Sel et poivre, au goût

## PRÉPARATION

1. Garnir les assiettes de feuilles de laitue.
2. Mettre les crevettes dans un grand bol. Ajoutez le reste des ingrédients et bien mélanger. Assaisonnez au goût et servir sur la laitue.

### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Calories	→	444,9
Matières grasses	→	29,9 g
Glucides	→	4,8 g
Protéines	→	38,5 g





# Sauce style mayonnaise légère

## INGRÉDIENTS

½ c. à soupe de moutarde de Dijon  
2 c. à thé de jus de citron  
1 c. à thé de sauce style mayonnaise légère préparée  
1 tasse d'huile d'olive  
Sel et poivre blanc, au goût

## PRÉPARATION

1. Dans un bol assez profond, combiner la moutarde, la mayonnaise préparée et la moitié du jus de citron. Salez, poivrez et bien fouetter.
2. Ajoutez l'huile d'olive en un mince filet, sans cesser de fouetter.
3. Lorsque la mayonnaise atteint la consistance souhaitée, ajoutez le reste du jus de citron et continuez de fouetter pendant 1 minute.

## VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION DE 1 C. À THÉ

Calories	→	38,8
Matières grasses	→	4,4 g
Glucides	→	0 g
Protéines	→	0 g





# Saumon sauvette

PORTIONS **2**

## INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à thé de vinaigre balsamique  
1 c. à soupe d'aneth frais, ciselé  
150 ml de fromage cottage 1 % m.g.  
4 tranches (100 g) de saumon fumé  
1 tasse de salade mesclun  
¼ tasse d'oignons rouges, tranchés finement  
1 c. à thé de câpres  
2 c. à soupe de pacanes, nature  
2 c. à soupe d'amandes, nature  
Sel et poivre, au goût

## PRÉPARATION

### Vinaigrette

1. Mélanger l'huile avec le vinaigre, l'aneth, le sel et le poivre.

### Salade

2. Disposez la salade sur l'assiette et nappez de vinaigrette à l'aneth.
3. Répartir le fromage cottage, le saumon et les noix.
4. Poivrez le fromage cottage et parsemez d'aneth haché, d'oignons et de câpres.

### VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION AVEC FROMAGE COTTAGE

Calories	→	452,6
Matières grasses	→	38,6 g
Glucides	→	7,6 g
Protéines	→	20,7 g



# Brownies

PORTIONS **8**

## INGRÉDIENTS

- 6 blancs d'œufs
- 1 œuf
- 1 ½ tasse de fromage ricotta 1 % m.g.
- 1 ½ tasse de yogourt grec nature 2 %
- ½ tasse de protéines en poudre au chocolat
- ½ tasse de noix de Grenoble
- ½ tasse de cacao en poudre
- 2 c. à soupe de farine d'amandes
- ⅛ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé de gomme de xanthane

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350 °F et beurrez un moule de 9 x 9 po.
2. Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients secs. Réservez 2 c. à soupe de noix de Grenoble dans un bol.
3. Fouettez les œufs avec le ricotta, l'extrait de vanille et le yogourt grec jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez-les aux ingrédients secs et mélangez.
4. Versez dans le moule et garnissez de noix de Grenoble.
5. Faites cuire de 20 à 30 minutes. Pour vérifier la cuisson, piquez un cure-dent dans le brownie; s'il ressort sec du mélange, le brownie est prêt.
6. Laissez refroidir et démoulez à l'aide d'un couteau.



## VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION SANS COULIS

Calories	→	157,1
Matières grasses	→	8,2 g
Glucides	→	8,4 g
Protéines	→	15,7 g

# Coulis de chocolat

PORTIONS **8**

## INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de protéines en poudre au chocolat
- 3 c. à soupe de beurre d'arachides nature, croquant
- ½ tasse d'eau

## PRÉPARATION

1. Bien mélanger tous les ingrédients dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Servir sur le brownie ou en accompagnement.

## VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Calories	→	46,3
Matières grasses	→	3,1 g
Glucides	→	1,7 g
Protéines	→	3,6 g

L'alimentation est une affaire personnelle et familiale.

Il n'est pas toujours facile de changer son alimentation et celle de sa famille :

le manque de temps, les charges et tâches quotidiennes et la recherche de la facilité sont des facteurs importants à tenir compte.

Ces arguments sont aussi des pièges qui nous empêchent trop souvent d'y parvenir.

L'alimentation peut devenir un outil de transformation efficace mais surtout ACCESSIBLE à tous. Commencez par de petits changements,

ne serait-ce que changer certains aliments de votre assiette, un peu à chaque jour, puis suivre mes conseils progressivement.

Certaines journées seront plus faciles que d'autres, aucun souci: continuer tout simplement.

Votre budget alimentaire restera intact, croyez-moi.

Vous et votre famille ne vous en porterez que mieux.

Meilleure santé, moins de médication, plus d'énergie donc plus de temps libre vous attendent dans ce parcours.

J'espère que vous avez apprécié de cahier et je vous invite à consulter mon livre :

*Naturopathe des Stars*, disponible sur mon site web.

**[cliniquemartinallard.com](http://cliniquemartinallard.com)**

# VOICI LES PLANS ALIMENTAIRES ET LA GAMME DE PRODUITS DE SANTÉ MARTIN ALLARD

Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant l'utilisation de produits naturels.

Si vous ressentez un malaise suite à l'utilisations d'un ou des produits, cessez-en l'utilisation immédiatement et consultez un médecin. Comme pour tout aliment, il y a toujours un risque d'allergie en utilisant des produits de santé naturel, si tel est le cas, veuillez arrêter l'utilisation du produit et consulter votre médecin au besoin.

Les résultats peuvent différer d'une personne à l'autre. D'autres facteurs autres que nos produits et formules peuvent influencer les résultats.

Nos produits et formules sont homologués au moyen d'un numéro de produit naturel (NPN) émis par Santé Canada.

*Merci de votre confiance!*

[CliniqueMartinallard.com](http://CliniqueMartinallard.com)



# PLAN ALIMENTAIRE

## ENSEMBLE PERTE DE POIDS

### 21 JOURS

#### LE DÉJEUNER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL**

Une omelette au choix incluant 1-2 blancs d'œufs et 1 œuf entier.

- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pinçees de fromage au choix

#### COLLATION 1

- 2 capsules **SLIM-MINCEUR CONTROL** avec 250 ml d'eau
  - Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
  - 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix
- Ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

#### LE DINER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL**
  - 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)
- (Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
  - 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

#### COLLATION 2

- 1 capsule **SLIM-MINCEUR CONTROL** avec 250 ml d'eau
  - Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
  - 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix
- Ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

**Fin pm, juste avant le souper :** 1 mesure comble de **BCAA+ CONTROL** dans 250-500 ml d'eau

#### LE SOUPER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL**
  - 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)
- (Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
  - 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

(En soirée si rage de sucre : 1 mesure comble de **BCAA+ CONTROL** dans 250-500 ml d'eau)  
*Il se pourrait qu'il vous reste certains produits, continuez votre démarche avec ceux-ci restants.*

#### NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliniquemartinallard.com](mailto:infos@cliniquemartinallard.com)/ 514-507-9200



# PLAN ALIMENTAIRE ENSEMBLE PERTE DE POIDS 21 JOURS PLUS

## LE DÉJEUNER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL**

Une omelette au choix incluant 1-2 blancs d'œufs et 1 œuf entier.

- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pincées de fromage au choix

## COLLATION 1

- 2 capsules **SLIM-MINCEUR CONTROL** avec 250 ml d'eau
  - Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
  - 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix  
Ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE DINER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL**

- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)

(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)

- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix

- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

## COLLATION 2

- 1 capsule **SLIM-MINCEUR CONTROL** avec 250 ml d'eau
  - Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
  - 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix  
Ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

Fin pm, juste avant le souper : 1 mesure comble de **BCAA+ CONTROL** dans 250-500 ml d'eau

## LE SOUPER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL**

- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)

(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)

- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix

- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

(En soirée si rage de sucre : 1 mesure comble de **BCAA+ CONTROL** dans 250-500 ml d'eau)

## AU COUCHER

- 2 capsules **MAGNESIUM CONTROL** (Prendre avec de l'eau)
- 1 capsule **5-HTP CONTROL** (Prendre avec de l'eau)

*Il se pourrait qu'il vous reste certains produits, continuez votre démarche avec ceux-ci restants.*

## NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliniquemartinallard.com](mailto:infos@cliniquemartinallard.com)/ 514-507-9200



# PLAN ALIMENTAIRE ENSEMBLE PERTE DE POIDS FEMME (PLUS)

## LE DÉJEUNER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 1 capsule **VITAMINES +Greens CONTROL**
- 1 capsule **VITAMINE D3**
- Une omelette au choix incluant 1-2 blancs d'œufs et 1 œuf entier.
- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pincées de fromage au choix
- 2 capsules **BALANCE CONTROL** (en fin de repas)

## COLLATION 1

- 1 capsule **SLIM-MINCEUR CONTROL**
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE DINER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 1 capsule **VITAMINES +Greens CONTROL**
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc.)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

## COLLATION 2

- 1 capsule **SLIM-MINCEUR CONTROL**
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE SOUPER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 1 capsule **VITAMINES +Greens CONTROL**
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc.)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)
- 2 capsules **BALANCE CONTROL** (en fin de repas)

## NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliniquemartinallard.com](mailto:infos@cliniquemartinallard.com)/ 514-507-9200



# PLAN ALIMENTAIRE ENSEMBLE SILHOUETTE Formules anticellulite

**AU LEVER** Appliquez 1 mesure (grosueur/ 25 cents) **CELLU-SLIM CONTROL**, crème sur la région à traiter idéalement après une douche ou bain chaud. Ne pas avaler.

## LE DÉJEUNER

- Une omelette au choix incluant 1-2 blancs d'œufs et 1 œuf entier.
- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pincées de fromage au choix
- 1-2 capsules **BALANCE CONTROL** (en fin de repas)

## COLLATION 1

- Un fruit frais au choix (grosueur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE DINER

- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc.)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

## COLLATION 2

- Un fruit frais au choix (grosueur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE SOUPER

- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc.)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)
- 1-2 capsules **BALANCE CONTROL** (en fin de repas)

**AU COUCHER** Appliquez 1 mesure (grosueur/ 25 cents) **CELLU-SLIM CONTROL**, crème sur la région à traiter idéalement après une douche ou bain chaud. Ne pas avaler.

## NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliniquemartinallard.com](mailto:infos@cliniquemartinallard.com)/ 514-507-9200



# PLAN ALIMENTAIRE

## ENSEMBLE SILHOUETTE PLUS

Formules anticellulite

**AU LEVER** Appliquez 1 mesure (grosseur/ 25 cents) **CELLU-SLIM CONTROL**, crème sur la région à traiter idéalement après une douche ou bain chaud. Ne pas avaler.

### LE DÉJEUNER

- 1 mesure comble **PURE COLLAGÈNE CONTROL** dans votre breuvage préféré.
- Une omelette au choix incluant 1-2 blancs d'œufs et 1 œuf entier.
- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pincées de fromage au choix
- 1-2 capsules **BALANCE CONTROL** (en fin de repas)

### COLLATION 1

- 1 capsule **SLIM-MINCEUR CONTROL**
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

### LE DINER

- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc.)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

### COLLATION 2

- 1 capsule **SLIM-MINCEUR CONTROL**
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

### LE SOUPER

- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc.)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)
- 1-2 capsules **BALANCE CONTROL** (en fin de repas)

**AU COUCHER** Appliquez 1 mesure (grosseur/ 25 cents) **CELLU-SLIM CONTROL**, crème sur la région à traiter idéalement après une douche ou bain chaud. Ne pas avaler.

### NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliniquemartinallard.com](mailto:infos@cliniquemartinallard.com)/ 514-507-9200

# PLAN ALIMENTAIRE ENSEMBLE FEMME SANTÉ



## LE DÉJEUNER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- Une omelette au choix incluant 1-2 blancs d'œufs et 1 œuf entier.
- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pincées de fromage au choix
- 2 capsules **BALANCE CONTROL** (en fin de repas)

## COLLATION 1

- 1 capsule **PROBIOTIQUE CONTROL**
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE DINER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc.)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

## COLLATION 2

- 1 capsule **PROBIOTIQUE CONTROL**
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix Ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE SOUPER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc.)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)
- 2 capsules **BALANCE CONTROL** (en fin de repas)

## NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliquemartinallard.com](mailto:infos@cliquemartinallard.com)/ 514-507-9200



# PLAN ALIMENTAIRE ENSEMBLE TRIO DE DÉPART

## LE DÉJEUNER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- Une omelette au choix incluant 1-2 blancs d'œufs et 1 œuf entier.
- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pincées de fromage au choix
- 1 cu. à thé (5 ml) **OMEGA-3 CONTROL** (en fin de repas)

## COLLATION 1

- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE DINER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 1.5 mesure comble **TOTAL CONTROL** dans votre breuvage préféré (idéalement de l'eau) et 1 tasse de fruits frais ou surgelés  
(Option : ajoutez choux de Kale, épinards ou légumes au choix si désiré)

## COLLATION 2

- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE SOUPER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)
- 1 cu. à thé (5 ml) **OMEGA-3 CONTROL** (en fin de repas)

## NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliquemartinallard.com](mailto:infos@cliquemartinallard.com)/ 514-507-9200



# PLAN ALIMENTAIRE ENSEMBLE MINCEUR

## LE DÉJEUNER

- 1 capsule de **GLUCOSE CONTROL**
- Une omelette au choix incluant 1-2 blancs d'œufs et 1 œuf entier.
- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pincées de fromage au choix

## COLLATION 1

- 2 capsules de **SLIM-MINCEUR CONTROL**
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE DINER

- 1 capsule de **GLUCOSE CONTROL**
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)  
(Pour les végétariens, utiliser une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

## COLLATION 2

- 2 capsules de **SLIM-MINCEUR CONTROL**
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE SOUPER

- 1 capsule de **GLUCOSE CONTROL**
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)  
(Pour les végétariens, utiliser une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

## NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliquemartinallard.com](mailto:infos@cliquemartinallard.com) / 514-507-9200

# PLAN ALIMENTAIRE ENSEMBLE ÉNERGIE SANTÉ



## LE DÉJEUNER

- 1 capsule **VITAMINES +Green CONTROL**
- Une omelette au choix incluant 1-2 blancs d'œufs et 1 œuf entier.
- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pincées de fromage au choix
- 3 gélules **OMEGA-3 CONTROL**

## COLLATION 1

- 1 capsule **PROBIOTIQUE CONTROL**
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE DINER

- 1 capsule **VITAMINES +Green CONTROL**
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc.)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

## COLLATION 2

- 1 capsule **PROBIOTIQUE CONTROL**
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE SOUPER

- 1 capsule **VITAMINES +Green CONTROL**
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc.)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)
- 3 gélules **OMEGA-3 CONTROL**

## NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliquemartinallard.com](mailto:infos@cliquemartinallard.com)/ 514-507-9200



# ALTERNATIVE REPAS

## RECETTES SMOOTHIES

### Smoothie Popeye

250 ml d'eau ou boisson d'amandes nature ou vanille non sucrée  
½ - 1 banane fraîche  
1 tasse d'épinards frais  
1 mesure **TOTAL CONTROL** (Homme : 2 mesures)  
1 mesure **FIBRES + CONTROL**

### Smoothie Antioxydant

250-300 ml d'eau ou boisson d'amandes non sucrée ou noix de coco non sucrée  
½ tasse de bleuets frais ou surgelés  
½ tasse de fraises ou framboises fraîches ou surgelées  
Zeste d'orange  
1 mesure **TOTAL CONTROL** (Homme : 2 mesures)  
1 mesure **FIBRES + CONTROL**

### Smoothie Choco glacé

250-300 ml d'eau ou boisson d'amandes chocolat non sucré  
1-2 tasses de glace concassée  
1 c. à soupe de (poudre) cacao non sucré  
1-2 c. à soupe de crème 35%  
1 mesure **TOTAL CONTROL** (Homme : 2 mesures)  
1 mesure **FIBRES + CONTROL**  
*Option : Ajouter 1 sachet (1 g) Stévia*

### Smoothie Campagne

250-300 ml d'eau ou boisson d'amandes chocolat non sucré  
½ tasse de fruits au choix  
1/3 tasse de kale haché  
1/3 tasse d'épinard haché  
1/4 avocat frais ou surgelé  
1 mesure **TOTAL CONTROL** (Homme : 2 mesures)  
1 mesure **FIBRES + CONTROL**  
*Option : Ajouter 1/2 sachet (1 g) Stévia*

### Smoothie Keto

250-300 ml d'eau ou boisson d'amandes au choix ou noix de coco non sucré  
1 c. à soupe huile noix de coco biologique  
1 c. à soupe de beurre de noix ou d'amandes au choix  
1/4 avocats frais ou surgelé  
1 mesure **TOTAL CONTROL** (Homme : 2 mesures)  
1 mesure **FIBRES + CONTROL**  
*Option : Ajouter 1/2 sachet (1 g) Stévia*

## NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliniquemartinallard.com](mailto:infos@cliniquemartinallard.com) / 514-507-9200



# PLAN ALIMENTAIRE ENSEMBLE MÉNOPAUSE PLUS

## LE DÉJEUNER

- 2 capsules **MAGNESIUM CONTROL**
- Une omelette au choix incluant 1-2 blancs d'œufs et 1 œuf entier.
- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pincées de fromage au choix

## COLLATION 1

- 2 capsules **SLIM-MINCEUR CONTROL** avec 250 ml d'eau
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix OU 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE DINER

- 2 capsules **MENOPAUSE CONTROL** (Prendre avec de l'eau)
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)  
(Pour les végétariens, utiliser une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

## COLLATION 2

- 1 capsule **SLIM-MINCEUR CONTROL** avec 250 ml d'eau
- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix OU 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE SOUPER

- 2 capsules **MAGNESIUM CONTROL**
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)  
(Pour les végétariens, utiliser une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

## AU COUCHER

- 2 capsules **MENOPAUSE CONTROL** prendre avec de l'eau)
- 1 capsule **5-HTP CONTROL** (Prendre avec de l'eau), prendre 2 capsules si sommeil difficile.

**Important : MENOPAUSE CONTROL peut interagir avec la médication : Synthroid.  
(Évitez de consommer MENOPAUSE CONTROL +/- 2 hres avec votre médication)**

## NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliniquemartinallard.com](mailto:infos@cliniquemartinallard.com)/ 514-507-9200



# PLAN ALIMENTAIRE ENSEMBLE PERTE DE POIDS HOMME (PLUS)

## LE DÉJEUNER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 1 capsule **VITAMINES +Greens CONTROL**
- Une omelette au choix incluant 1-2 blancs d'œufs et 1 œuf entier.
- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pincées de fromage au choix
- 3 gélules **OMEGA-3 CONTROL** (en fin de repas)

## COLLATION 1

- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE DINER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 1 capsule **VITAMINES +Greens CONTROL**
- 1.5 mesure comble **TOTAL CONTROL** dans votre breuvage préféré (idéalement de l'eau) et 1 tasse fruits frais ou surgelés  
(Option : ajoutez choux de Kale, épinards ou légumes au choix si désiré)

## COLLATION 2

- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE SOUPER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 1 capsule **VITAMINES +Greens CONTROL**
- 100-120 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1 tasse de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)
- 3 gélules **OMEGA-3 CONTROL** (en fin de repas)

## NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliquemartinallard.com](mailto:infos@cliquemartinallard.com)/ 514-507-9200



# PLAN ALIMENTAIRE ENSEMBLE HOMME Testostérone PLUS

## AU LEVER

Prendre 1 mesure **TESTO HOMME CONTROL** dans 200-250 ml d'eau (à jeun, avant le déjeuner)

## LE DÉJEUNER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- Une omelette au choix incluant 2-3 blancs d'œufs et 1-2 œufs entiers.
- Ajoutez des légumes au choix, sauce salsa etc. ou des condiments non sucrés.
- Ajoutez 1-2 pincées de fromage au choix

## COLLATION 1

- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE DINER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 160-175 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1-2 tasses de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)
- 2 capsules **PRO-ZINC XPN** (prendre à la fin du repas)

## COLLATION 2

- Un fruit frais au choix (grosseur moyen)
- 1/2 poignée de noix/amandes (naturels) au choix ou 30 g fromage au choix léger (-25% mg)

## LE SOUPER

- 1 capsule **GLUCOSE CONTROL** (en début de repas)
- 160-175 g de sources de protéines au choix (viandes, poissons, volailles etc)  
(Pour les végétariens, utilisez une portion de sources de protéines végétales au choix)
- 1-2 tasses de légumes frais ou cuits au choix
- 1-2 portions de vinaigrette, sauce ou assaisonnements au choix (privilégiez des repas goûteux)

## NOTEZ BIEN SVP

- Voici une proposition de plan alimentaire quotidien à des fins démonstratives. Les dosages et recommandations peuvent différer des étiquettes afin d'optimiser les résultats.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions de protéines et de légumes selon votre appétit.
- Si vous consommez des médicaments ou avez une condition de santé particulière, veuillez en discuter avec votre médecin avant tout changement alimentaire et l'utilisation de suppléments alimentaires ou produits de santé naturels.
- Les résultats dépendent d'une multitude de facteurs complémentaires à votre alimentation, ce plan ne garantit pas systématiquement des résultats.
- Pour conseils complémentaires et recettes, consultez mon livre "Naturopathe des Stars"
- Si vous désirez personnaliser votre plan, consultez la clinique Martin Allard : [infos@cliquemartinallard.com](mailto:infos@cliquemartinallard.com)/ 514-507-9200



**ENSEMBLE PERTE DE POIDS  
21 JOURS**  
(MEILLEUR VENDEUR)

Rapide et efficace. Perdez du poids  
et améliorer votre silhouette.



**ENSEMBLE PERTE DE POIDS  
21 JOURS PLUS**

Nouveau ! Rapide + efficace +  
sommeil réparateur !!!



**ENSEMBLE PERTE DE POIDS  
FEMME (PLUS)**

Simple et efficace.



**ENSEMBLE TRIO DE DÉPART**

Idéal pour se prendre en main !  
Parfait pour débiter !



**ENSEMBLE ÉNERGIE-SANTÉ**

Soyez en énergie  
toute la journée.



**ENSEMBLE PERTE DE POIDS  
HOMME (PLUS)**

Perte de poids et énergie



**ENSEMBLE SILHOUETTE**

Apparence et perte de gras  
(Cellu-Slim en crème).



**ENSEMBLE MÉNopause PLUS**  
(MOINS DE BOUFFÉES DE CHALEUR ET AIDE  
À DIMINUER LES AUTRES SYMPTÔMES  
RELIÉS À LA MÉNopause)

Bien lire les informations.



**ENSEMBLE SILHOUETTE PLUS**

Perdez du gras et améliorer  
votre silhouette.



**ENSEMBLE RÉGÉNÉRATEUR**

Santé peau, cheveux et ongles.



**ENSEMBLE FEMME SANTÉ**

Perdez du poids et transformez  
votre silhouette !



**DUO PRO IMMUNITAIRE**

Booster votre système  
immunitaire.



**ENSEMBLE MINCEUR**

Contrôlez vos rages de sucre  
et votre appétit !



**ENSEMBLE ALTERNATIVE REPAS  
ET/OU COLLATIONS SANTÉ**

Seulement 2,50 \$ par repas.  
Protéines shake + fibres.  
Repas ou collation rapide.



**ENSEMBLE HOMME TESTO PLUS**

Plus d'énergie, plus de force  
et une meilleure libido.



**ENSEMBLE DIGESTION**

Parfait pour favoriser une  
digestion OPTIMALE.



**DUO INCONTOURNABLE**  
Le duo santé de base!



**L'ENSEMBLE PRO IMMUNITAIRE PLUS**  
Booster votre système immunitaire.



**DUO SOMMEIL PLUS**  
Combinaison parfaite et nécessaires pour un sommeil de qualité.



**GLUCOSE CONTROL,**  
FAVORISE LA PERTE DE POIDS ET AIDE À DIMINUER LES RAGES DE SUCRE  
Stabilise la glycémie et coupe les rages de sucre.



**OMEGA-3 CONTROL, LIQUIDE**  
Excellente saveur!



**DIGESTION CONTROL**  
Enzyme digestif pour aider la digestion



**THYRO SUPPORT CONTROL**  
Aide à perte du poids sans stimulant.



**TOTAL CONTROL**  
Formule unique. Mélange de protéines et d'aliments verts.



**OMEGA-3 CONTROL, GÉLULES**  
Un incontournable.



**SLIM-MINCEUR CONTROL**  
Perte de poids et contrôle alimentaire.



**SLIM-MINCEUR PLUS CONTROL**  
Stimule efficacement le métabolisme et effet perte de poids. Important de lire la mise en garde (contient des stimulants).



**VEGE CONTROL**  
Protéines véganes 100 % naturelles.



**BALANCE CONTROL**  
Diminution de la cellulite! Prévention de la cellulite.



**CELLU-SLIM CONTROL**  
Formule anti-cellulite pour l'apparence et perte de gras.



**MENOPAUSE CONTROL**  
Pour les femmes en péri-ménopause (pré-ménopause) et en ménopause (post ménopause)



**PROTÉINE CONTROL**  
Vanille / chocolat / nature.



### FIBRES + CONTROL

Source de fibres et de plantes régénératrices.



### VITAMINES + GREEN CONTROL

Source de vitamines, de minéraux, d'enzymes et d'antioxydants.



### VITAMINE D3 CONTROL

Favorise l'humeur et un meilleur système immunitaire.



### PURE COLLAGÈNE CONTROL

Protéines pour la santé des cheveux, ongles, peau et les articulations



### NOCTURNE CONTROL

Meilleur sommeil (sans somnifère).



### CONCENTRATION CONTROL (BOOSTEZ VOTRE HUMEUR)

Humeur - Mémoire - Concentration - Focus



### TESTO HOMME CONTROL

Boostez naturellement la testostérone.



### PROBIOTIQUE CONTROL

Vingt mille milliards par capsule. Meilleure digestion et bon pour le système immunitaire.



### MAGNESIUM CONTROL

Aidant au sommeil, nutriment anti-stress, santé des os et des muscles.



### 5-HTP CONTROL

Précurseur naturel de la sérotonine, l'hormone de l'humeur.



### BCAA + CONTROL (ORANGE TANGERINE)

Coupe faim, si vous avez des fringales.



### ALIMENTATION PARENTS/ENFANTS



### NATUROPATE DES STARS



### CAHIER DE RECETTES

BLUE  
KOCO

## Voici la Collection Blue Koco par MARTIN ALLARD

La première Collection Québécoise de produits et accessoires pour votre confort ET votre santé.

Les produits et accessoires de confort et santé de la Collection Blue Koco sont spécifiquement sélectionnés par Martin Allard et son équipe selon des critères les plus strictes et éco-amis possibles.



CELLU-SLIM CONTRÔL

Formule anti-cellulite pour l'apparence et perte de gras.



HOODIE DOUDOU BLEU-CONFO

Vêtement confo/santé en mode relax et décontracté.



HOODIE DOUDOU ROSE-CONFO

Vêtement confo/santé en mode relax et décontracté.



CRÈME ANTI-ÂGE DE NUIT

Crème Anti-âge longue action.



CRÈME ANTI-ÂGE DE JOUR

Lotion pour le visage.



DUO CRÈME ANTI-ÂGE

Lotion de jour et de nuit.



BRUME ÉNERGIE - AGRUMES

Pour vivifier, énergiser et stimuler votre esprit.



BRUME RESPIRATION O2 - LAVANDE

Favorise une meilleure détente et un sommeil plus efficace.



BRUME DÉTENTE - EUCALYPTUS

Favorise la respiration et l'efficacité des voies respiratoires.

# Ce qu'en disent les gens...

Mon petit mot pour le produit  
**GLUCOSE CONTROL**

MA découverte du moment pour ce produit super efficace: **GLUCOSE CONTROL**. Sans lui, mes rages de sucre ne seraient pas derrières moi et ma perte de poids des derniers mois aurait été beaucoup plus difficile à atteindre.

Annie Lévesque



Je suis très satisfait des produits Martin Allard, non seulement ils sont d'excellents alliés dans mon objectif de perte de poids (- 15 lbs) mais ils ont aussi un bon goût tel que **OMÉGA-3 CONTROL** entre autres !

C'est la première fois que j'ai une perte de poids bien ciblé sur mon corps. Ça s'est vraiment un super WOW !

Jonathan Choinière



**BCAA+ CONTROL**

J'utilise le produit **BCAA+ CONTROL** depuis plusieurs mois et je ne peux plus m'en passer !!! Idéal lors de mon entraînement matinal, en coupe-faim d'après-midi et même de remplacement de «drink» lors des soirées! Il fait une grande différence pour moi dans mon processus!

Arianne Deveault



**Collection BLUE KOCO**

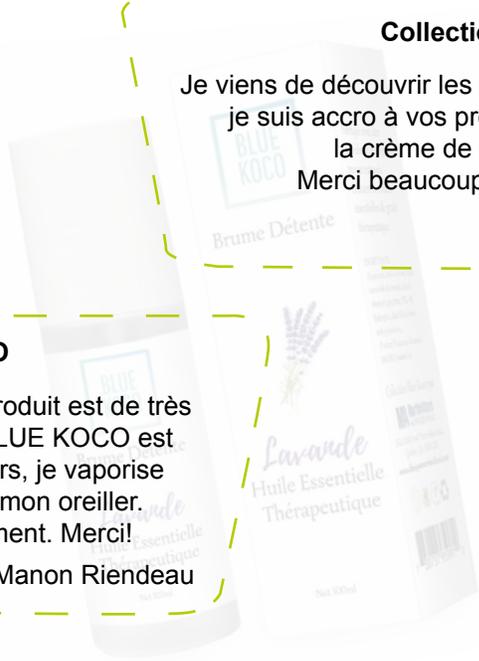
Je viens de découvrir les produits Blue Koco et maintenant, je suis accro à vos produits! Je suis en amour avec la crème de nuit, elle est parfaite!  
Merci beaucoup pour les bons produits.

Martine Benoit

**Collection BLUE KOCO**

Commande reçue très rapidement, le produit est de très bonne qualité et le hoodie Dou Dou BLUE KOCO est extrêmement doux. Aussi tous les soirs, je vaporise la brume Détente BLUE KOCO sur mon oreiller.  
Je m'endors beaucoup plus facilement. Merci!

Manon Riendeau



### INSCRIVEZ-VOUS À LA MÉTHODE R/12

#### Reprogrammation Alimentaire

#### Perte de Poids EFFICACE et DURABLE!

LA MÉTHODE DONT  
TOUT LE MONDE PARLE  
SUR LE WEB!



## MES 3 SECRETS

**Pour être belle (beau), en forme et en santé année après année...**

Perdez du poids, retrouvez votre énergie et vitalité malgré les restos, l'alcool et une vie TRÈS occupée!

**Votre LA MÉTHODE R/12 c'est :**

- ✓ 12 semaines de reprogrammation alimentaire.
- ✓ Plateforme de reprogrammation privée accessible en tout temps. (Incluant 10 vidéos, plans et annexes complets)
- ✓ Le PROGRAMME 3-2-1. Perdez 7 à 10 lbs en 21 jours.
- ✓ Guide Ultime des Suppléments (Vidéos complets d'informations et notions)
- ✓ 2 cahiers : Le cahier Alimentation-Santé & le cahier Alimentation-TDA/H
- ✓ Accès à la communauté Facebook privée « Star sur Demande»
- ✓ COACHINGS/LIVES de groupe sur la communauté «Star sur Demande»

## Débutez en tout temps, à votre rythme!

Profitez de votre plateforme MÉTHODE R/12 et de la communauté Facebook privée «Star sur Demande» dès maintenant.  
Plus de 3500 membres, plus de 200 recettes et plus de 65 coaching inclus.

**POUR INSCRIPTION: [infos@CliniqueMartinAllard.com](mailto:infos@CliniqueMartinAllard.com)**

*Le corps est programmé  
mais demeure toujours  
reprogrammable*

VISITEZ VOTRE SITE WEB GRATUIT ET  
VOTRE BOUTIQUE EN LIGNE

[www.CliniqueMartinAllard.com](http://www.CliniqueMartinAllard.com)

**MA** **MartinAllard**  
NUTRACEUTIQUE



[www.CliniqueMartinAllard.com](http://www.CliniqueMartinAllard.com)

[infos@CliniqueMartinAllard.com](mailto:infos@CliniqueMartinAllard.com) 514-507-9200