

PLAN ALIMENTAIRE sur 7 jours – Sensibilité au sucre

Jours 1 à 7

« Suggestion pour une journée type »

+ 4 bols de potage par jour

Petit déjeuner

2 tranches de pain complet, jambon ou blanc de volaille, fromage à tartiner.

Boissons sans sucre (chaudes ou froides)

Collation de 10 heures (*elle n'est pas obligatoire c'est selon votre besoin, excepté le bol de potage qu'il faut prendre*)

1 bol de potage

Pas de fruit en collation mais éventuellement des céréales dans le bol de Cure Minceur (Quinoa, Flocon d'Avoine, et autres céréales sans sucre).

Repas de midi - repas complet avec viande ou poisson

1 bol de potage.

Salades ou crudités mélangées avec des céréales, légumes divers, un fruit de saison.

Collation de 16 heures (*elle n'est pas obligatoire c'est selon votre besoin, excepté le bol de potage qu'il faut prendre*)

1 bol de potage

Yaourt ou fromage blanc

Repas du soir

1 bol de potage

Salades, légumes vapeur mélangés avec des céréales et légumes variés.

Pas de protéines mais éventuellement un laitage ou fromage blanc.

Ce programme peut être suivi pendant 2 semaines, puis le relayer avec un plan stabilisation.

Informations importantes

PREAMBULE

Ce plan a été mis au point avec l'aide de personnes diabétiques et qui ont adopté notre Méthode Minceur 7 Jours et son Potage Diététique pour perdre du poids et réapprendre à bien s'alimenter sans chambouler leur vie de tous les jours.

CE QU'IL FAUT EN RETENIR

- **PAIN COMPLET** : 2 tranches uniquement au petit déjeuner
 - o dans la journée, pour remplacer le plaisir en bouche du pain, essayez un bol de céréales type QUINOA avec un peu de lait maigre
- **FRUIT** :
 - o 1 par jour en dessert du repas de midi, ne pas prendre de fruits en dehors des repas
- **VITAMINES DES FRUITS**
 - o jus de citron à la place du vinaigre sur les salades et légumes
 - o pamplemousse à midi en entrée
- **LEGUMES VAPEUR**
 - o c'est mieux que trop de crudités, surtout le soir
 - o ou légumes cuits all'dente, c'est-à-dire encore légèrement croquants
- **VIANDE et PROTEINES**
 - o au dîner, ils sont supprimés les 5 premiers jours de la cure
 - o et remplacer par des légumes vapeur, céréales
- **LAITAGE** :
 - o à éviter et remplacer par du fromage blanc ou yaourt