

LE GUIDE DE LA MINCEUR

PHASE 1 : LA MINCEUR

7 ou 14 jours

Petit déjeuner	1 sachet protéines minceur 1 thé ou café léger sans sucre ou édulcoré 1 produit laitier
Collation	1 fruit (voir liste ci-dessous)
Déjeuner	Crudités à volonté (voir liste ci-dessous) Légumes cuits à volonté (voir liste ci-dessous) 1 aliment protéique (voir liste ci-dessous) 1 fruit et/ou 1 produit laitier
Goûter	1 sachet PROTÉINES MINCEUR ou une BARRE MINCEUR 1 thé léger ou une tisane
Dîner	Crudités à volonté (voir liste ci-dessous) Légumes cuits à volonté (voir liste ci-dessous) 1 sachet PROTÉINES MINCEUR 1 produit laitier (voir liste ci-dessous)

- **Légumes et crudités conseillés :**

- Tous. (Voir rubrique « conseils diététique »)

- **Aliments protéiques conseillés :**

- 250 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses -- 150 g de viande maigre (veau, bœuf, dinde, poulet sans peau, lapin, jambon découenné dégraissé) -- 200 g de poisson blanc -- 2 oeufs -- 150 g de crustacés. (Voir rubrique « conseils diététique »)

- **Produits laitiers conseillés :**

- un yaourt nature ou aux fruits à 0 % de M. G. -- 100 g de fromage blanc à 0 % de M. G -- deux petits-suisse à 0 % . -- un verre de lait demi écrémé voire écrémé -- 25 g de fromage à moins de 45 % de M. G.

- **Fruits conseillés :**

- 100 g de cassis, groseilles, fraises, framboises, myrtilles, melon ou rhubarbe -- 200 g de pastèque -- 2 kiwis -- 2 tranches d'ananas -- 2 clémentines -- 1 pêche -- 1 orange -- 1/2 pamplemousse -- 1 pomme, 1 poire.

-- déjeuner et dîner peuvent être intervertis

-- le produit laitier et le fruit peuvent être pris à un autre moment

-- consommez un à trois fruits par jour

-- ne consommez aucun autre aliment que ceux indiqués précédemment.

-- une part de fromage par jour.

En cas de faim, vous pouvez prendre un sachet ou une barre de protéines minceur, ils apaiseront votre appétit sans inconvénient pour votre régime. Chaque jour buvez 1, 5 l à 2 l d'eau minérale additionnée de trois bouchons DRAINEUR par litre.

LE GUIDE DE LA MINCEUR

PHASE 2 : LA TRANSITION

7 ou 14 jours

Petit déjeuner	sucre lents 1 œuf ou une tranche de jambon maigre. 1 produit laitier 1 thé ou café léger sans sucre ou édulcoré
Collation	un fruit frais ou un sachet PROTÉINES MINCEUR Ou 1 BARRE MINCEUR.
Déjeuner	Repas équilibré hyper protéines (voir liste ci-dessous)
Goûter	1 sachet PROTÉINES MINCEUR ou une BARRE MINCEUR 1 thé léger ou une tisane
Dîner	Repas équilibré hyper protéines (voir liste ci-dessous)

- **Sucres lents conseillés :**
- 2 tranches de pain complet -- 50 g de céréales non cuites (flocons d'avoine, riz, pâtes, ce moule, blé, polenta...) -- deux pommes de terre -- 50 g de légumes secs -- PÂTES MINCEUR NATURE SLIM
- **Légumes verts conseillés :**
- Tous. (Voir rubrique « conseils diététique »)
- **Aliments protéiques conseillés :**
- 150 g de viande maigre, (veaux, bœuf, dinde, poulet sans peau, lapin, jambon découenné dégraissé) -- 200 g de poisson blanc -- 2 œufs -- 150 g de crustacés -- 250 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses . (Voir rubrique « conseils diététique »)
- **Fruits conseillés :**
- 100 g de cassis, groseilles, fraises, framboises, myrtilles, melon ou rhubarbe -- 200 g de pastèque -- 2 kiwis -- 2 tranches d'ananas -- 2 clémentines -- 1 pêche -- 1 orange -- 1/2 pamplemousse -- 1 pomme, 1 poire -- 1 boule de sorbet.
- **Produits laitiers conseillés :**
- un yaourt nature ou aux fruits à 0 % de M. G -- 100 g de fromage blanc à 0 % de M. G -- deux petits-suisse à 0 % . -- un verre de lait demi écrémé voire écrémé -- 25 g de fromage à moins de 45 % de M. G.
- **Exemple de repas équilibré hyper protéinés:**
 - un aliment protéique -- légumes verts -- sucre lents -- un produit laitier
- ou
 - PÂTES MINCEUR NATURE SLIM -- légumes verts -- un produit laitier
- **Ne consommez aucun autre aliment que ceux indiqués précédemment**

En cas de faim, vous pouvez prendre un sachet ou une barre de protéines minceur, ils apaiseront votre appétit sans inconvénient pour votre régime. Chaque jour buvez 1, 5 l à 2 l d'eau minérale additionnée de trois bouchons DRAINEUR par litre.

LE GUIDE DE LA MINCEUR

PHASE 3 : LA STABILISATION

14 jours

Petit déjeuner	sucre lents (voir phase de transition) 1 produit laitier (voir phase de transition) Thé ou café léger sans sucre ou édulcoré
Collation	1 fruit frais ou 1 sachet PROTÉINES MINCEUR Ou 1 BARRE MINCEUR.
Déjeuner	Repas équilibré hyper protéines (voir liste ci-dessous)
Goûter	1 sachet PROTÉINES MINCEUR ou 1 BARRE MINCEUR 1 fruit frais (voir phase de transition)
Dîner	Repas équilibré (voir liste ci-dessous)

- **Tout est permis avec modération en suivant ces conseils :**
- Vous consommez les mêmes aliments que durant la phase de transition.
- Évitez d'associer au cours d'un même repas des aliments gras et des aliments sucrés.
- Friture, charcuterie, pâtisseries, apéritif, alcool... seront exceptionnels et suivis d'un repas hyperprotéiné.
- Le fromage sera consommé de préférence le matin où le midi.
- Les aliments sucrés (fruits secs, confitures, miel, sorbet...), au goûter.
- Le repas de midi doit être riche en protéines, celui du soir léger et digeste
- Ne sautez pas de repas. Si vous n'avez pas le temps de manger, consommez un sachet de protéines minceur.
- Après un repas copieux, une sortie au restaurant... Suivez une journée phase 1.

Exemples de repas équilibrés hyperprotéinés :

Option 1 :

1 aliment protéique
1 SACHET PROTÉINES MINCEUR
Légumes verts à volonté
1 produit laitier
1 tranche de pain

Option 2 :

PÂTES MINCEUR NATURE SLIM
Légumes verts à volonté
1 produit laitier

Exemple de repas équilibrés :

Option 1 :

1 aliment protéique
Légumes verts à volonté
Sucres lents
1 produit laitier et/ ou 1 fruit

Option 2 :

70 g de légumes secs

2 tranches de pain ou 30 g de céréales

Légumes verts à volonté

1 produit laitier et/ ou 1 fruit

- **Ne consommez aucun autre aliment que ceux indiqués précédemment.**

En cas de faim, vous pouvez prendre un sachet ou une barre de protéines minceur, ils apaiseront votre appétit sans inconvénient pour votre régime. Chaque jour buvez 1,5 l à 2 l d'eau minérale additionnée de trois bouchons DRAINEUR par litre.

www.boutique-nature.fr : le site internet de BOUTIQUE NATURE

LE GUIDE DE LA MINCEUR

CURE « EXPRESS » DE 9 JOURS

Conseillé en cas de surcharge pondérale inférieure à 2 kilos, ou pour gérer des écarts alimentaires, ou pour l'assèchement du sportif

Petit déjeuner	1 sachet PROTÉINES MINCEUR 1 produit laitier Thé ou café léger sans sucre ou édulcoré
Collation	1 sachet PROTÉINES MINCEUR Ou 1 BARRE MINCEUR.
Déjeuner	Crudités à volonté (voir liste ci-dessous) Légumes cuits à volonté (voir liste ci-dessous) 1 sachet PROTÉINES MINCEUR 1 fruit frais (voir liste de ci-dessous)
Goûter	1 sachet PROTÉINES MINCEUR ou 1 BARRE MINCEUR 1 Thé léger ou tisane
Dîner	Crudités à volonté (voir liste ci-dessous) Légumes cuits à volonté (voir liste ci-dessous) 1 aliment protéique (voir liste ci-dessous) 1 produit laitier et/au 1 fruit (voir liste ci-dessous)

- **Légumes et crudités conseillées :**

- Tous. Voir . (Voir rubrique « conseils diététique »)

- **Aliments protéiques conseillés :**

- 150 g de viande maigre, (veaux, bœuf, dinde, poulet sans peau, lapin, jambon découenné dégraissé) -- 200 g de poisson blanc – 2 oeufs -- 150 g de crustacés – 250 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses . (Voir rubrique « conseils diététiques »)

- **Produits laitiers conseillés :**

- un yaourt nature ou aux fruits à 0 % de M. G -- 100 g de fromage blanc à 0 % de M. G -- deux petits-suisse à 0 % . -- un verre de lait demi écrémé voire écrémé

- **Fruits conseillés :**

- 100 g de cassis, groseilles, fraises, framboises, myrtilles, melon ou rhubarbe -- 200 g de pastèque -- 2 kiwis -- 2 tranches d'ananas -- 2 clémentines -- 1 pêche -- 1 orange – 1/2 pamplemousse -- 1 pomme, 1 poire.

-- déjeuner et dîner peuvent être intervertis

-- le produit laitier et le fruit peuvent être pris à un autre moment

-- consommez un à trois fruits par jour

-- une part de fromage par jour.

-- ne consommez aucun autre aliment que ceux indiqués précédemment.

En cas de faim, vous pouvez prendre un sachet ou une barre de protéines minceur, ils apaiseront votre appétit sans inconvénient pour votre régime. Chaque jour buvez 1,5 l à 2 l d'eau minérale additionnée de trois bouchons DRAINEUR par litre.

www.boutique-nature.fr : le site internet de BOUTIQUE NATURE

LE GUIDE DE LA MINCEUR

Conseils diététiques

Assaisonnements :

S'applique à toutes les phases :

Au choix par repas : une cuillère à café d'huile -- une cuillère à soupe de crème allégée -- une noisette de beurre ou de margarine -- condiments (fines herbes, citron, moutarde, cornichons, câpres, olives vertes, épices).

Boissons :

Le thé et le café doivent être pris modérément, sans sucre ou avec édulcorant.

Il est indispensable de boire beaucoup. (1,5 à 2 l par jour)

Les différents modes de cuisson :

-- Pour les viandes :

Grillées à la poêle à revêtement antiadhésif sans ajout de matière grasse, ou sur le grill.

Au four sans ajout de matières grasses, piquer préalablement la viande afin d'avoir un jus d'accompagnement.

En papillote avec, par exemple, un jus de citron, aromates frais et hachés.

-- Pour les poissons :

Grillés à la poêle sans ajout de matière grasse ou sur le grill.

Au four sans ajout de matière grasse.

Au cours bouillon avec des herbes.

En papillote avec, par exemple, un jus de citron, aromates frais et hachés.

-- Pour les légumes et crudités :

Braisés ou poêlés sans ajout de matière grasse.

Crus, assaisonnés au jus de citron, par exemple.

QUELQUES CONSEILS POUR RÉUSSIR VOTRE CURE HYPERPROTÉINÉE

AVANT TOUT, BUVEZ ET BUVEZ ENCORE !

Pendant toute la durée de votre cure, buvez chaque jour au moins 1,5 à 2 l d'eau minérale à laquelle vous ajouterez 3 bouchons par litre du DRAINEUR minceur BOUTIQUE NATURE. Spécialement composé pour accompagner votre cure, le drainage DRAINEUR vous permettra demain si encore plus vite

VOTRE TRANSIT EST RALENTI ?

Tout d'abord complémentez vous en fibres. Prenez deux à quatre comprimés de NOPAL au cours des repas, que vous avalerez l'un après l'autre avec trois ou quatre gorgées d'eau avec chaque comprimé. Ensuite, stimuler votre transit : le soir au coucher prenez deux comprimés de TRANSIT' CURE.

VOUS ALLEZ AVOIR VOUS RÉGLÉ VOUS NE PERDEZ PAS AUSSI RAPIDEMENT QUE VOUS LE SOUHAITEZ ?

C'est normal, vous faites de la rétention d'eau. Pour éviter ce phénomène, prenez deux à quatre capsules D'HUILE D'ONAGRE à partir du 12^{ème} jour de votre cycle (en comptant à partir du premier jour de vos règles).

VOUS AVEZ DES PETITES FRINGALES ?

des petits creux peuvent survenir dans les premières 48 heures (après ils disparaissent). Dans ce cas, prenez deux à quatre comprimés de NOPAL que vous avalerez l'un après l'autre avec trois ou quatre gorgées d'eau avec chaque comprimé. En gonflant dans l'estomac, le NOPAL apaise ralenti de grignoter.

VOUS ÊTES STRESSÉS ?

Le stress peut entraver votre cure d'amincissement. Faites une cure de magnésium pour vous aider à retrouver votre équilibre nerveux. Le MAGNÉSIUM MARIN BOUTIQUE NATURE est un complément nutritionnel qui apporte un magnésium d'une excellente biodisponibilité. Il contient de la vitamine B 6 indispensable à la fixation du magnésium, mais aussi des vitamines B1, B5, C et E ainsi que du zinc.

VOUS AVEZ MAUVAISE HALEINE ?

C'est normal, la mauvaise haleine est provoquée par la production d'acétone, cela prouve que vous suivez bien votre régime. Remédier à ce désagrément prenant du CHARBON VÉGÉTAL qui, comme vous le savez, combat les ballonnements mais aussi la mauvaise haleine.