

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Débutée le :/...../201

Phase de transition

Introduction

La phase de transition du parcours se caractérise par la réintroduction d'une alimentation diversifiée basse calories.

L'alimentation basse calories

Normalement un adulte de taille moyenne, ayant une activité physique modérée brûle entre 2 000 pour une femme et 2 200 calories par jour pour un homme.

Ces calories sont apportées par les nutriments contenus dans l'alimentation : glucides, lipides et protéines.

La proportion entre ces 3 nutriments joue un rôle dans l'effet amaigrissant ou non d'un régime.

Baisser les glucides et les lipides favorise la perte de poids mais expose à des carences sur le long terme et surtout peut déclencher des fringales qui rendent le régime très difficile à tenir.

Renforcer les protéines diminue le risque de fringales mais ne comble pas les carences.

Il faut donc que les apports en glucides et lipides soient suffisants et c'est le cas de l'alimentation basse calories décrite ici.

Ses avantages sont

Une bonne tolérance, notamment au niveau appétit à condition de la suivre rigoureusement (absence de sucres rapides ou lents notamment) ;

- L'absence de contre-indications ;
- Une très bonne tolérance ;
- Une grande variété du choix alimentaire.

Ses inconvénients sont nuls

à l'exception de la survenue de petites fringales facilement compensées par la répartition des prise alimentaires et l'utilisation de produits protéinés.

Des compléments de minéraux et vitamines sous forme de comprimés viendront compléter la cure afin d'éviter toute carence.

Votre journée type

Vivez votre journée comme à l'habitude

Ne changez rien dans votre emploi du temps.

Respectez au mieux l'espacement entre les repas. Ne vous sentez plus au régime par rapport à votre entourage. Seuls les abus sont pénalisants.

L'activité physique

Elle n'est pas contre-indiquée, au contraire. Chaque fois que possible, préférez l'escalier à l'ascenseur, la marche à la voiture, la promenade au cinéma (ce sont des exemples évidemment...)

En cas de pratique sportive plus intense des conseils spécifiques vous seront nécessaires.

Votre alimentation

Elle sera composée ainsi

<i>Période la journée</i>	<i>Aliments</i>	<i>Boissons</i>	<i>Produit protéinés</i>
Petit-déjeuner	1 yaourt ou 125 g fromage blanc 0%MG nature sans sucre 2 tranches de pain complet avec une noisette de beurre, 1 fruit	Café, thé, tisane sans sucre ajouté, eau minérale	A la place du pain si écart la veille
Déjeuner	1 protéine animale avec légumes verts, un fruit	Eau minérale en abondance	A la place de la protéine animale si peu de temps pour préparer
Collation de l'après-midi		Café, thé, tisane sans sucre ajouté, eau minérale	1 barre ou un sachet
Dîner	1 protéine animale avec légumes verts, un yaourt ou 125 g fromage blanc 0%MG nature sans sucre	Eau minérale en abondance	A volonté
Total	2 protéines animales par jour, légumes verts à volonté	Eau minérale et boissons non sucrées en abondance	1 à 2 unités par jour

Les protéines animales et des laitages

2 protéines animales par jour

Comme leur nom l'indique, les protéines animales désignent tous les aliments naturels contenant une majorité de protéines et d'origine directe ou indirecte animale (chair ou produit secondaire tels que les œufs).

Chaque jour dans cette phase il faut 2 portions de protéines animales par jour, l'un au déjeuner et l'autre au dîner.

<i>Aliments</i>	<i>Quantité</i>
Viande maigre (steak, escalope de veau, gigot maigre, escalope de dinde)	130g
Crevettes, langoustines, crabe, langouste, 6 huîtres, moules cuites sans MG	120g
Poulet, pintade, lapin (sans la peau)	100g
Jambon blanc maigre cuit	12àg
Œufs (maximum 2 par semaine)	1 moyen
Tous les poissons cuits sans MG	150g

Pour la cuisson seul le grill, la vapeur ou la cuisson à l'eau sont autorisées. Vous pouvez en revanche ajouter herbes et épices avant ou après cuisson.

2 laitages par jour

De même vous devez consommer 2 fois par jour un yaourt ou 125g de fromage blanc 0%MG nature sans sucre ajouté. Le moment de la journée importe peu même si le petit-déjeuner et une fin de repas sont conseillés.

Pour améliorer le goût, vous pouvez ajouter des fruits naturels (framboise, kiwi) ou surgelés sans addition de sucre (aspartam en poudre autorisé)

Les produits protéinés phase de transition

Les sachets protéinés utilisés dans ce protocole sont les seuls à être compatibles avec la méthode. Les préparations contenant des protéines (substituts de repas notamment) en vente libre en pharmacie, parapharmacie et grande surface sont strictement incompatibles car mal dosés en protéines et surdosés en sucre.

Ils apportent la quantité nécessaire et suffisante à l'efficacité de la méthode en toute sécurité.

Il est important d'en consommer un par jour à l'occasion de la collation de 16h. Les barres protéinées sont particulièrement adaptées à cet usage.

Il est également possible de consommer un deuxième produit dans 2 situations:

- Au petit-déjeuner le lendemain d'une journée où vous avez fait un repas avec extra;
- Sur un repas de midi si vous n'avez pas le temps de vous préparer une protéine animale;

Les compléments nutritionnels

Ils sont indispensables pour recharger votre organisme qui va perdre avec le poids beaucoup d'eau, de sodium, et de potassium.

D'autre part l'alimentation des ANC n'apporte pas assez de calcium et de vitamines; il faut donc en consommer directement.

Je joins une ordonnance à cet effet.

Les boissons à base d'eau

La ration idéale est de 1,5 litres d'eau minérale par jour type [Hépar](#), [Courmayeur](#) ou [Contrex](#) pour leur bonne minéralité et leur action préventive sur la constipation.

Le café, le thé, les infusions, la chicorée pure (pas la Ricorée) sans sucre (Aspartam autorisé).

Pour les apéritifs utilisez les eaux gazeuses (type Perrier). Les boissons « light » (type Coca Cola ou Pepsi Cola light), maximum 2 fois par semaine. Les jus de fruits, sirops et l'alcool sont interdits.

Les légumes verts, crudités et salades

Ils seront la base de vos repas et la ration idéale est de 400 g (ou plus) par jour et TOUS sont permis. Frais ou surgelés non cuisinés. Pas de conserve car elles contiennent des additifs.

Ils seront consommés crus ou cuits à l'eau, à la vapeur, au micro-ondes.

Si vous les consommez crus (recommandé), assaisonnez-les avec une vinaigrette constituée au maximum de 2 cuillerées à soupe en alternant l'huile d'olive de colza et de tournesol par jour + vinaigre ou citron, fines herbes, sel et poivre.

Si vous les préférez cuits (notamment en hiver), consommez-les en potage ou bouillon poivré et salé.

Les fruits

2 portions de fruits par jour

1 portion de fruits équivaut par exemple à : 3 abricots, 2 tranches ananas frais, 1 petite banane, 100 g cerises ou raisins (1 poignée), 80 g (4 cuillères à soupe) compote pommes sans sucre, 200 g fraises ou framboises ou groseilles (2 poignées) ou melon ou pastèque, 2 figues, 2 kiwis, 2 mandarines, 1 orange, 1 pêche, 1 poire, 1 pomme, 2 prunes, 2 pruneaux secs.

Les féculents

3 à 5 féculents par semaine

Les féculents et assimilés (pommes de terre, pâtes, riz, petits pois, lentilles...) accompagneront le plat d'un des repas (de préférence le midi) à raison de 100 à 120g par portion (pesés cuit) de 3 à 5 fois par semaine.

Et le plaisir...

Il est temps de penser à votre plaisir de manger.

Une fois par semaine vous devez vous accorder un repas complet, y compris le dessert que vous aimez particulièrement et 1 verre ou 2 de vin (si vous aimez bien entendu), en restant raisonnable sur les quantités.

Quelle attitude si...

Une fringale vous assaille

Prenez un sachet ou une barre protéinée pour vous caler davantage.