

Comment composer votre menu Minceur :

Protéines alimentaires : (au choix)

- 150g de viande maigre: poulet, dinde, lapin, veau, cheval
- 200g de poisson
- 200g de fruits de mer, crustacés
- 2 oeufs
- 300g de fromage blanc à 0% mg
- 1 plat allégé hyperprotéiné Axodiet ou 1 spaghetti bolognese ou 1 chili



Légumes autorisés

A volonté :

- Aubergines
- Blettes
- Brocolis
- Celeri branche
- Champignons
- Chou
- Chou blanc
- Chou-fleur
- Courgettes
- Concombre
- Cresson
- Epinards
- Laitue
- Mâche
- Oseille
- Poivrons
- Radis
- Scarole
- Germes de soja

200g :

- Asperges
- Endives
- Fenouil
- Haricots verts
- Navets
- Poireaux
- Tomates



Boissons :

- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour, plate ou gazeuse
- + thé ou café sans sucre

Nos conseils

- Prenez le temps de manger et de mâcher les aliments
- Évitez de sauter un repas. Vous prenez dans ce cas le risque de faire un écart plus tard dans la journée sur des aliments trop riches en graisse ou en sucre. Si vous manquez de temps, ayez le réflexe Axodiet plat allégé!
- Évitez totalement le sucre et n'abusez pas des édulcorants
- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour
- Prenez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de colza par jour
- Préparez vos légumes crus ou cuits à la vapeur, à la casserole ou en potage
- Sauf contre-indications salez normalement. Utilisez les épices et aromates que vous aimez
- En cas de fringale, prenez un sachet ou un axodrink ou croquez des radis, cornichons, céleri branche ou concombre.
- Préférez des modes de cuisson sans matière grasse: vapeur, grill, poché, papillote, marinade.
- **Préférez les sauces Axodiet (sans graisses) pour accommoder vos légumes, viandes ou poissons**
- Pratiquez une activité physique et sportive adaptée: marche, natation, golf...
- **En cas de constipation, buvez de préférence de l'HEPAR (1,5l par jour), consommez les légumes autorisés, et pour votre confort digestif utilisez le complément alimentaire KEFILACT M.F. 2 comprimés à croquer ou à avaler par jour (la 1^{ère} semaine : 1 comprimé par jour après le repas du soir).**

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER :

- ▶ Les viandes grillées sans matière grasse ou à la rôtière : poulet, lapin, dinde, pigeon...)
- ▶ Les poissons grillés ou en papillote au four avec jus de citron, sel, poivre et aromates : églefin, cabillaud, morue, colin, lieu, merlan, limande, sole, dorade, raie, grondin, truite, bar
- ▶ Les crustacés et coquillages
- ▶ Tous les légumes figurant dans la liste du menu minceur, apport essentiel en fibres
- ▶ Le yaourt nature et le fromage blanc à 0% de MG, utilisés tant au dessert qu'en assaisonnement, agrémenté de sel, poivre, ciboulette hâchée.

LES ALIMENTS DÉCONSEILLÉS :

- ▶ Toutes les viandes en sauces exceptés les plats allégés hyperprotéinés Axodiet dont la sauce est composée de protéines
- ▶ la charcuterie : saucisson sec, pâtés, rillettes, terrines, foie gras, saucisses
- ▶ Les fromages
- ▶ les grillades de porc, les côtes d'agneau
- ▶ les gratins riches en lait, beurre ou crème, gruyère et oeufs
- ▶ les fritures (beignets, pomme de terre...)
- ▶ les pâtisseries, confiseries, glaces et sodas (même light)
- ▶ les fruits en excès : préférez les fruits aqueux (agrumes) et de goût peu sucré accomodés de quelques gouttes de jus de citron et d'un peu d'édulcorant en poudre. Le raisin, la banane, la figue et les fruits secs sont à éviter.
- ▶ Au départ, évitez les carottes, les pommes de terre, les salsifis, les asperges, le maïs, les coeurs de palmier, les choux de Bruxelles, le riz, la semoule... trop riches en sucre.