

# Programme Maîtrise de poids Eddy

## **Matin : petit déjeuner**

Shake F1 (2 CS)

Compléments fibres (\*2)

Guarana (\*2)

⇒ Thé ou fruits et/ou jus de fruits (peu sucré)

## **10h (encas)**

1 tranche de pain ou pain de mie complet (40grs) + 1 à 2 tranches de jambon blanc

1 Yaourt (max 20% mat. Gr.)

1 fruit (éviter la banane car trop riche) ou compote peu sucrée

⇒ Thé ou café si envie (sans sucre)

## **13h : Déjeuner**

Repas équilibré (assiette colorée) avec aliments complets variés (riz, pâtes, blé, céréales...), légumes et viande ou poisson

Complément fibres (\*2)

Guarana (\*1)

⇒ Attention aux sauces trop grasses !!!

## **Ou**

Shake idem matin

Complément fibres (\*2)

Guarana (\*1)

### **Après midi (17h)**

1 tranche de pain ou pain de mie complet (40grs) + 1 à 2 tranches de jambon blanc

1 Yahourt (max 20% mat. Gr.)

1 fruit (éviter la banane car trop riche) ou compote peu sucrée

⇒ Thé ou café si envie (sans sucre)

### **Diner**

Équilibré (assiette colorée)

Légumes

Viande/poisson (sans graisse)

Yaourt et/ou compote

Compléments fibres (\*2)

### **Eviter les féculents !**

#### **Ou**

Shake F1 (2 CS) dans fromage blanc battu (max 20% mat. gr.)

Compléments fibres (\*2)

Salade

Compte et ou 1 ou 2 yaourts

## **A noter**

**Boire 1cc (doseur : petite cuillère) de boisson aux plantes par jour dans 1L**  
**à 1,5L d'eau par jour (avant 15h)**

Diminuer :

- Viande rouge (2\*/ semaine)
- Graisses...

Augmenter :

- Privilégier les produits complets
- Légumes (frais si possible, et à chaque repas)
- Fruits (tous les jours)
- Produits laitiers : varier les sources (fromages frais, lait, yaourts, fromages à pâtes) à chaque repas
  - ⇒ Fromage à pâte (3 à 4 parts / semaine) ➔ 1 part = 30grs
  - ⇒ Yaourts max 20 % mat. gr.

Continuer à consommer la viande blanche (volaille) et le poisson comme à l'habitude, *sans sauce ni cuisson grasses !!!*

Matières grasses (système cardiovasculaire) :

- Varier les huiles : colza, olive, noix, arachides : équivalent de 2 cuillères à soupe par jour
- Beurre : pas plus de 10grs par jour