

Phase 1 : Phase Starter Stricte.

Première étape à l'amaigrissement :
constituée uniquement d'une alimentation
protéinée Pgeneric
Durée conseillée: 1 à 4 semaines .

Prescription et surveillance médicale obligatoires:

Mme, Melle, M.:	Date:
Nbre de sachets: /jour	Cachet du médecin:
Durée: jours	
Nbre de boîtes pour la phase 1:	

Conseils personnalisés:

Une journée type de diète protéinée Starter Stricte:

Cette journée est constituée des produits Pgeneric prescrits et des légumes autorisés (détails voir tableau ci-dessous)

Produits	Petit déjeuner	Collation du matin	Dîner	Goûter	Souper	En soirée	Total
Sachets ou autres produits Pgeneric							
Potassium							
Vitamines - Sels Minéraux							
Autres compléments (Calcium, Magnésium, Sel,...)							
Légumes (voir tableau des légumes autorisés)							
Boissons	Minimum: 1.5 à 2 l d'eau/jour						
	autres boissons permises: café noir léger, thé vert ou noir léger, tisanes, infusions, occasionnellement boissons lights (max. 250 ml/jour)						
Matières grasses & assaisonnement	1 c. à soupe/jour d'huile d'olives ou de colza moutarde forte, jus de citron, vinaigre, sel, poivre, fines herbes (thym, ciboulette, persil, estragon,...), épices (curry, cumin, safran), ail, oignon, échalottes en poudre, cubes de bouillon dégraissés, sauce soja non sucrée (tamari, kikkoman)						
Autres aliments	A supprimer sans exception: fruits, féculents, vin, lait, alcool,... car un seul écart peut interrompre le processus de dégradation des graisses (cétose) pour 48h, entraînant une sensation de faim et une stagnation de l'amaigrissement.						

Tableau des légumes autorisés:

Frais ou surgelés, crus ou cuits à la vapeur, en papillote ou en grillade

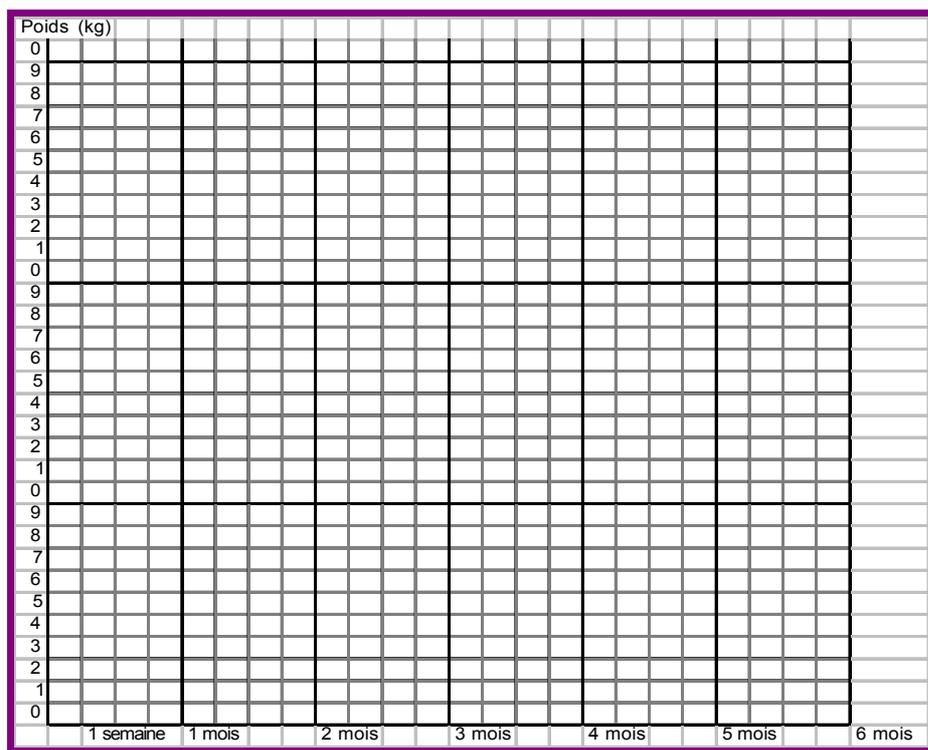
A volonté (diversifier les légumes)		En quantité limitée (max.: 200 gr/jour)		Déconseillés
asperges	cornichons au vinaigre	aubergines	poivrons rouges	betteraves
brocolis	épinard	artichaut	poivrons jaunes	carottes
bettes	endives	choux blanc	potiron	cœur de palmier
céleri en branche	fenouil	choux rouge	poireaux	maïs
champignons	germes de soja	choux fleur	salsifis	petis pois
chou chinois	oseille	choux de Bruxelles	tomates	lentilles
chou vert	poivron vert	haricots verts	oignons	
cresson	pourpier	navet		
concombre	radis			
courgettes	salades			
chicons	mâches			
choucroute				

Petite astuce : garder l'eau de cuisson des légumes et utiliser comme base pour potages et veloutés Pgeneric.

Recommandations:

- [En cas de mauvaise haleine : l'apparition d'une mauvaise haleine est un phénomène normal lié à la cétose et indique un bon suivi de la phase d'amaigrissement. Si elle devient gênante, nous vous recommandons l'utilisation d'un spray buccale sans sucre ou des pastilles sans sucre type « Frisk ».
- [En cas de fringale : soit prendre un produit Pgeneric supplémentaire, soit boire un grand verre d'eau, soit grignoter quelques légumes de la liste des légumes à volonté.
- [En cas de constipation : soit consommer plus de légumes de la liste à volonté et de préférence cuits, soit boire plus d'eau riche en magnésium (ex. : eau Hépar), soit en cas de persistance demander conseil à votre médecin.
- [En cas de maux de tête (ceux-ci pouvant survenir les premiers jours) : soit bien saler vos aliments, soit boire abondamment, soit utiliser les antalgiques habituels (ex. : Dafalgan,...)
- [En cas de vertige, fatigue et crampes musculaires : ces symptômes sont généralement liés à un manque de sel, de potassium ou de magnésium. Signalez-les à votre médecin.
- [Respecter toujours les conseils et prescriptions de votre médecin car la réussite de votre régime en dépend.

Courbe de perte de poids:



Poids initial:
BMI:
Poids souhaité:
Remarques:
Prochain rdv: