

## Exemple de Programme Minceur NUTRIBIOLYS DIET +

Pour recevoir **GRATUITEMENT** Votre programme Minceur Nutrioliys Personnalisé, connectez-vous sur <http://www.nutrioliys.com> rubrique « Programme gratuit » ou cliquez sur ce lien : <http://www.nutrioliys.com/pages/52.html> et remplissez le formulaire en ligne

Du lundi au vendredi inclus (À renouveler autant de fois que nécessaire)	
Petit déjeuner	70 g de pain + 15 g de beurre + 90 g de <b>Fromage</b> accompagnés de thé, café, infusion
2 h avant le Déjeuner	2 gélules de <b>Top minceur P57</b> (réducteur naturel de l'appétit)
Déjeuner (Au moins 4 h après le petit déjeuner)	<b>1 Plat Minceur Diet + et si vous avez encore faim</b> 160 g de <b>Produits de la MER</b> ou 150 g de <b>viande blanche</b> ou 140 g de <b>viande rouge</b> ou 130 g de carpaccio de boeuf ou 150 g de carpaccio de <b>poisson</b> ou 110 g de charcuterie* ou 2 œufs* et 30 g de pain
Goûter (de 4 h à 6 h après le déjeuner)	30 g de <b>Chocolat NOIR</b> ou 15 cl de <b>graines</b> + 25 cl de <b>Fruits frais</b> ou 15 cl de <b>Fruits séchés</b> ou 25 cl de compote ou 2 verres de jus de <b>Fruit frais</b>
A la fin du Goûter	2 gélules de <b>Top minceur P57</b> (réducteur naturel de l'appétit)
Dîner (au moins 1 h 30 après le goûter et 1 h avant le coucher)	<b>Si vous avez faim : Produits de la MER</b> à volonté ou 130 g de <b>viande blanche</b> + 25 cl de <b>Légumes « dits verts »</b> naturels ou avec une <b>Vinaigrette</b>
<b>Le Samedi</b>	<b>Déjeuner</b> : 310 g de <b>Produits de la MER</b> ou 270 g de <b>viande blanche</b> ou 240 g de <b>viande rouge</b> (ex : entrecôte, côte de bœuf, daube en sauce, agneau...) + 30 cl de <b>Féculets</b> (ex : frites, pâtes en sauce, pommes de terre sautées, riz...) ou 70 g de pain <b>Petit déjeuner, Goûter et Dîner sont identiques au reste de la semaine</b>
<b>Le Dimanche</b>	<b>Identique au samedi sauf que le déjeuner est entièrement libre</b>

**Protéines** (toutes) : **viandes rouges** (entrecôte, côte de bœuf, daube en sauce, agneau, abats...), **viandes blanches** (veau, porc, lapin, volailles, gibier), œufs, charcuterie (jambon cuit, jambon cru, pâté, saucisson, merguez, saucisses, andouillettes...)...

**Produits de la MER** (tous) : poissons, fruits de mer (coquillages et crustacés).

**Féculets** (tous) : pommes de terre, frites, riz, pâtes sèches, pâtes fraîches, couscous, lentilles, petits pois, haricots secs, haricots rouges...

**Fromages** : tous.

**Légumes « dits verts »** (tous) : épinards, blettes, carottes, tomates, salades, navets, poireaux, asperges, courgettes, concombres, choux... crus ou cuits.

**Vinaigrette** : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, moutarde, vinaigre, poivre et une petite pincée de sel.

**Fruits frais** : (tous sauf banane).

**Fruits séchés** (tous sauf banane) : abricots, pruneaux, raisins, dattes...

**Chocolat** : Chocolat NOIR, Noir aux noisettes, aux amandes, aux noix de pécan...

**Graines** (non salées) : amandes, noisettes, noix, sésame, noix de cajou, cacahuètes...

### A LIRE AVANT DE COMMENCER VOTRE PROGRAMME

Les féculents et les légumes se mesurent cuits à l'aide d'un bol doseur qui servira aussi à mesurer graines et fruits.

Les viandes et les poissons se pèsent crus.

Ne jamais changer l'ordre des repas (le petit déjeuner se prend au lever, le déjeuner 4 heures plus tard).

\*La charcuterie et les œufs sont autorisés 3 fois par semaine maximum.

Le seul repas qui n'est pas obligatoire est le Dîner.

Il est possible d'intervertir le déjeuner du samedi et/ou du dimanche avec 2 autres déjeuners de la semaine (repas d'affaires, restaurant, repas de famille...).

Respecter les quantités.

Buvez 1,5 litre d'eau par jour. Toutes les boissons (thé, café, infusion) se consomment sans sucre.

L'alcool est interdit sauf au déjeuner libre (avec modération)

La banane est autorisée avant le sport (jamais après).

### Mode d'emploi des plats Diet + :

**Micro-ondes** : 2 à 3 minutes à 750 W (enlever le carton et percer le film de protection de quelques trous).

**Bain-marie** : chauffer la barquette pendant 10 minutes environ.

**Casserole** : vider le contenu de la barquette dans une casserole. Réchauffer à feu doux pendant 5 à 6 minutes.

Les Plats Diet + et Top Minceur P 57 sont disponibles sur <http://www.shopping.nutrioliys.com>

