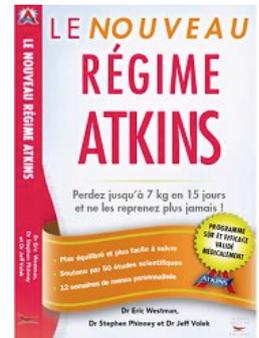


# RÉGIME ATKINS

## Guide de réalisation pratique



### 1. La phase de démarrage ou phase 1

La phase de démarrage est en quelque sorte l'étape d'initiation au nouveau régime Atkins. Beaucoup de gens font l'erreur de la confondre avec le programme dans son ensemble : en réalité, il ne s'agit que de la première de quatre phases, chacune des quatre étant un peu moins stricte que la précédente. La phase de démarrage poursuit **deux objectifs principaux** :

1. Amener votre organisme à produire l'énergie dont il a besoin en brûlant en priorité des graisses (votre graisse corporelle incluse) plutôt que des glucides (sous forme de glucose).
2. Vous faire perdre rapidement du poids.

Afin d'amener votre corps à brûler des graisses, vous allez commencer par consommer seulement 20 grammes de glucides assimilables par jour. Les aliments glucidiques que vous allez manger durant cette phase seront principalement des légumes pauvres en glucides mais gorgés de vitamines, minéraux, antioxydants et autres nutriments, parmi lesquels des fibres.

Il n'est pas obligatoire de commencer le nouveau régime Atkins par la phase de démarrage, tout dépend du nombre de kilos que vous souhaitez perdre. Il est important d'établir dès le départ avec le nutritionniste qui vous accompagne un plan précis avec des objectifs de poids qui conditionnent le passage d'une phase à une autre.

Classiquement : la phase 1 vous conduit du poids de départ à l'objectif + 9kg ; la phase 2 à l'objectif + 4,5 kg ; la phase 3 jusqu'à l'objectif

Cette première phase est un starter, qui propose la manière la plus rapide de transformer votre corps en véritable « turbo » à brûler les graisses. Elle dure au moins deux semaines, sauf si vous n'avez que quelques kilos à perdre et que ceux-ci fondent rapidement, auquel cas vous pourrez passer plus tôt à la phase 2, la phase de perte de poids continue.

#### Les règles d'or à respecter en phase de démarrage :

Si en phase de démarrage, de nombreuses personnes perdent du poids avec une grande rapidité, d'autres progressent plus lentement. Quel que soit votre rythme personnel, et que vous souhaitiez mincir et/ou normaliser votre glycémie, votre taux d'insuline ou de lipides sanguins, il est indispensable que vous respectiez à la lettre les règles ci-dessous pour atteindre vos objectifs.

Vous risquez sinon d'être frustré(e) avant même d'avoir pu découvrir ce que cette méthode peut vous apporter. En revanche, si vous suivez les règles ci-dessous, vous vous donnez les moyens d'obtenir le maximum possible pour votre organisme .

1. Chaque jour, faites au **choix trois repas** « normaux » ou alors quatre ou cinq repas plus légers, mais ne sautez pas de repas ! Ne passez pas plus de six heures éveillé(e) sans vous restaurer.
2. Mangez un minimum de 115 à 175 g de **protéines** à chaque repas, matin compris (et jusqu'à 225 g si vous êtes un homme de grande taille) : volaille, bœuf, agneau, porc, veau, poisson et crustacés, œufs, fromage, différents légumes. Il n'est pas nécessaire d'ôter la graisse de la viande ni la peau des volailles que vous mangez, mais libre à vous de le faire si vous préférez. Dans ce cas, pensez à ajouter un trait d'huile d'olive ou un morceau de beurre à vos légumes.

3. Mangez des **lipides** : beurre, huile d'olive, huile de colza ou de lin. Si cela vous fait plaisir, vous pouvez manger de la mayonnaise de qualité faite avec de l'huile d'olive ou de colza. Comptez environ une cuillerée à soupe d'huile ou une noix de beurre pour assaisonner vos salades et légumes crus ou cuits. Pour faire revenir des aliments à la poêle, utilisez uniquement l'huile d'olive avec juste ce qu'il faut pour éviter l'adhésion mais pas davantage (avec un pinceau par exemple).
4. Ne mangez pas plus de 20 g de **glucides** assimilables par jour, dont 12 à 15 doivent provenir de légumes non féculents. Ce qui correspond environ à 2 grandes assiettes de salade ou 2 accompagnements de légumes cuits. Attention, la valeur glucidique varie d'un légume à l'autre.
5. Mangez uniquement les aliments de la liste « Les **aliments autorisés en phase 1** ».
6. Au quotidien, vous allez pouvoir manger jusqu'à 115 g de la plupart des **fromages** (à l'exception du fromage blanc, de la faisselle ou de la ricotta), 10 olives noires ou 20 olives vertes, un demi avocat Hass (ce sont les avocats à peau brunâtre et granuleuse), 30 g de crème fraîche ou 2 à 3 cuillerées à soupe de crème fleurette, ainsi que jusqu'à 3 cuillerées à soupe de jus de citron ou de citron vert. Les glucides que contiennent ces aliments doivent être inclus parmi les 20 g de glucides assimilables autorisés chaque jour.
7. Pour **édulcorer** vos mets, si vous en avez vraiment besoin (c'est mieux sans édulcorant !), utilisez la stévia ou le xylitol et ne dépassez pas l'équivalent de trois grammes de glucides assimilables par jour. En effet, ces édulcorants ne contiennent pas de glucides en eux-mêmes, mais ils peuvent être associés à des agents de remplissage qui, eux, en contiennent de petites quantités.
8. Pour satisfaire vos **envies de sucré**, vous pouvez manger des desserts à la gélatine sans sucre et jusqu'à deux boissons ou barres contenant moins de 3 g de glucides assimilables par portion (<http://fr.atkins.com/>)
9. Pour éviter la déshydratation et les déséquilibres électrolytiques, **buvez chaque jour** 2 litres d'eau sous diverses formes : eau, tisanes et bouillons salés principalement ; café, thé, ou décaféiné avec modération. Dans ces deux litres quotidiens, comptez deux tasses de bouillon, une le matin et une l'après-midi (rappel : ne prenez pas de bouillon pauvre en sel).
10. Vous pouvez compléter par la prise d'une **multivitamine équilibrée** (demandez conseil) ou de 3 g de spiruline par jour (ce qui apporte 0,5 g de glucides)
11. Apprenez à **distinguer la faim de l'habitude** ; à mesure que votre appétit diminue, ajustez la quantité de nourriture que vous absorbez. Lorsque vous avez faim, mangez jusqu'à ce que vous soyez rassasié(e) mais non repu(e). Si vous n'êtes pas sûr(e) d'avoir mangé suffisamment, accordez-vous dix minutes de pause et buvez un verre d'eau : ne continuez à manger que si, après cela, vous ne vous sentez vraiment pas rassasié(e). Si vous n'avez pas faim à l'heure du repas, ne vous forcez pas : contentez-vous d'un en-cas pauvre en glucides.
12. Ne restez pas affamé(e), si vous n'êtes pas rassasié(e), vous devez juste consommer des protéines et des lipides, pas davantage de glucide que le seuil fixé (20 g/j)
13. Ne jouez pas aux devinettes avec la teneur en glucides des aliments. Lisez les étiquettes des aliments complets industriels pour y débusquer d'éventuels ingrédients tabous et calculez la quantité de glucides qu'ils contiennent. **Utilisez un compteur de glucides**, pour faciliter les choses. (<http://fr.atkins.com/>)
14. **Lorsque vous mangez à l'extérieur**, restez vigilant(e) envers les glucides cachés. Les sauces sont généralement préparées avec de la farine ou de la maïzena (toutes deux proscrites en phase 1) et de nombreuses sauces de salade contiennent du sucre : pensez à vous renseigner avant de commander. Évitez tout aliment frit ou pané.

## LES ALIMENTS AUTORISÉS EN PHASE DE DÉMARRAGE (PHASE 1)

À peu d'exceptions près, le poisson, la volaille et la viande ne contiennent pas de glucides. Vous pouvez donc en manger sans restriction, mais tout en veillant à consommer également 12 à 15 g de glucides assimilables issus de légumes non féculents.

<b>Tous les poissons, par ex. :</b> Le cabillaud / la morue Le flétan Le hareng Le saumon La sardine La sole La truite Le thon	<b>Toutes les volailles, par ex. :</b> Le poulet Le coquelet Le canard L'oie Le faisan La caille La dinde L'autruche	<b>Tous les crustacés et coquillages, par ex. :</b> Les amandes, praires et palourdes La chair de crabe Le homard Les moules* Les huîtres* Les crevettes, les gambas Les calamars, encornets et seiches	<b>Toutes les viandes, y compris :</b> Le lard fumé ou séché, le bacon** Le bœuf Le jambon** L'agneau Le porc Le veau Le gibier
--	--	--	--

\* Les huîtres et les moules contiennent davantage de glucides : il est conseillé d'en limiter votre consommation à env. 110 g par jour.

\*\* Les viandes transformées, le jambon, le lard, le bacon, etc. – contiennent souvent du sucre et donc davantage de glucides. À éviter également, les charcuteries – saucisses, saucissons, etc. – et autres viandes contenant des nitrates ajoutés.

**L'œuf** est aliment très nutritif. C'est pourquoi, dans la nouvelle approche nutritionnelle Atkins, les œufs constituent un aliment de base du repas du matin. Vous pouvez les déguster sous toutes leurs formes : au plat, durs, pochés, brouillés, en omelette, etc. En sachant que la version la plus digeste est blanc cuit et jaune cru. N'hésitez pas à y ajouter des champignons, des oignons ou même du poivron vert, parsemez-les de feta ou parfumez-les avec du basilic, de l'origan ou d'autres herbes aromatiques. N'oubliez pas que **le fromage** peut contenir des glucides jusqu'à 1 g pour 30 g. Vous pouvez donc en manger entre 80 et 110 g par jour. 30 g correspondent à peu près à une part de camembert ou à une portion de fromage industriel.

<b>Fromage</b>	<b>1 Portion</b>	<b>Glucides assimilables (g)</b>
Camembert	30 g	0,05
Comté	30 g	0,15
Emmental	60 g	0
Bleu d'Auvergne	30 g	0
Feta	30 g	0,36
Fromage de chèvre (bûche)	30 g	0,6
Gouda	30 g	0
Mozzarella	30 g	0,75
Parmesan	30 g	0,02
Ricotta	120 g	4,2
Carré frais Elle & Vire	25 g	0,75
Saint Môret	30 g	0,9

### **Les légumes :**

Vous devriez manger approximativement 12 à 15 grammes de glucides assimilables d'origine végétale ce qui correspond à plusieurs portions de légumes en fonction de votre sélection.

1 portion correspond à la taille d'une balle de tennis environ.

Salade / Légume cru	1 portion	Quantité de glucides assimilables (g)
Avocat	1 (200 g)	1,6
Brocoli	100 g	4
Céleri branche	60 g (1 branche)	1,1
Céleri-rave	150 g	3,3
Champignon	100 g	1,7
Chicorée frisée	70 g	1,6
Chou blanc	100 g	3,8
Chou chinois	40 g	0,8
Chou-fleur	100 g	2,2
Chou rouge	100 g	3,6
Ciboulette	3 g	0,05
Concombre	50 g	0,8
Cresson	30 g	0,15
Échalote	100 g	3,2
Endive	80 g (1 endive moyenne)	1,3
Épinard	100 g	0,53
Fenouil	50 g	1,2
Haricot mungo germé (« pousse de soja »)	100 g	4,1
Laitue	70 g	1,5
Laitue romaine	70 g	1,1
Mesclun	70 g	0,9
Oignon	150 g (1 gros oignon)	8,6
Oignon vert	12 g (1 oignon)	0,05
Olive noire	25 g (5 olives)	0
Olive verte	25 g (5 olives)	0,1
Persil (et autres herbes fraîches)	10 g	0,1
Poivron rouge	75 g (1/2 poivron)	3,1
Poivron vert	75 g (1/2 poivron)	1,6
Pousses de luzerne	17 g	0,7
Radis noir	30 g	3,3
Radis rouge	30 g (6)	0,5
Roquette	70 g	1,4
Salade verte	70 g	1,3
Scarole	70 g	0,6
Tomate	100 g	3
Tomate cerise	75 g (5)	2,3

Pour certains, les légumes suivants présentent une quantité de glucides légèrement plus élevée que les légumes à salade listés ci-avant. Mais ils fournissent également de précieux nutriments et apportent de la variété à votre alimentation quotidienne. Veillez à ne pas consommer plus de 12 à 15 g de glucides assimilables. N'hésitez pas à peser ces légumes après les avoir cuits.

<b>Légume cuit</b>	<b>1 portion</b>	<b>Quantité de glucides assimilables (g)</b>
Artichaut	120 g (1 artichaut moyen)	1,2
Cœur d'artichaut	Cœur d'artichaut	1
Asperge	200 g	2,6
Aubergine	150 g	5,1
Blette (bette)	150 g	150 g
Betterave	Betterave	4,1
Broccoli	200 g	2,8
Céleri branche	60 g (1 branche)	1,4
Céleri-rave	150 g	4,2
Champignon	100 g	2,6
Châtaigne (marron)	50 g	13,9
Châtaigne d'eau	30g (conserve)	3,5
Choucroute	180 g	7,2
Chou de Bruxelles	115 g	3,7
Chou-fleur	115g	1,9
Chou-rave	100g	6,7
Chou romanesco	115 g	1,7
Chou rouge	100 g	3,3
Chou vert	100 g	2,2
Citrouille	130 g	6,3
Cœur de palmier	100 g	5
Courgette	50 g (1/2 courgette moyenne)	0,9
Épinard	200 g	7,2
Fenouil	100 g	0,8
Haricot vert	150 g	6,6
Navet	200 g	6,4
Oignon	150 g (1 gros oignon)	6,8
Okra (gombo)	80g	2,4
Oseille	100 g	2,9
Poireau	150 g	5,7
Poivron rouge	75 g (1/2 poivron)	3,4
Poivron vert	75 g (1/2 poivron)	2,7
Potiron	150 g	3,9
Pousse de bambou	50 g	0,9
Rhubarbe	100 g	4,5
Tomate	60 g	4,3

## Les garnitures pour salades

Garniture	1 portion	Quantité de glucides assimilables (g)
Lardons	50 g	0,3
Œuf dur	1 œuf	0.5
Fromage râpé	(cf. tableau ci-dessus)	
Champignons sautés	35g	1.0
Crème fraîche	2 cs	1.2

## Herbes aromatiques et épices

(assurez-vous qu'ils ne contiennent pas de sucre ajouté)

Herbe / Épice	1 portion	Quantité de glucides assimilables (g)
Basilic	1 cs	0.0
Poivre de Cayenne	1 cs	0.0
Coriandre	1 cs	0.2
Coriandre fraîche	1 cs	0.0
Aneth	1 cs	0
Ail	1 grosse gousse	0,9
Gingembre frais émincé / râpé	1 cs	0,8
Origan	1 cs	0.0
Poivre	1 cs	0.0
Romarin	1 cs	0.0
Sauge	1 cs	0.0
Estragon	1 cs	0.0

## Les sauces de salade

Pour les sauces achetées toutes prêtes (sans sucre ajouté !), vérifiez le tableau des valeurs nutritionnelles sur l'emballage : elles ne doivent pas contenir plus de 2 g de glucides assimilables par portion (1-2 cuillerée(s) à soupe). Vous pouvez bien sûr aussi préparer vos sauces vous-même.

Sauce	1 portion	Quantité de glucides assimilables (g)
Anchoïade	1 cs (10 g)	0
Moutarde de Dijon	1 cc	0.5
Pesto	1 cs	0,6
Jus de citron	2 cs	2.8
Jus de citron vert	2 cs	2.8
Sauce soja	1 cs	0,9
Vinaigre balsamique	1 cs	2,3
Vinaigre de cidre	1 cs	0,9
Vinaigre de riz (sans sucre ajouté)	1 cs	0
Vinaigre de vin (blanc ou rouge)	1 cs	1,5

## Les matières grasses

Elles ne contiennent pas de glucides. Néanmoins, n'oubliez pas qu'une portion correspond environ à 1 cuillerée à soupe.

1. Beurre
  2. Mayonnaise – vérifiez qu'elle ne contient pas de sucre ajouté.
  3. Huile d'olive
  4. Autres huiles végétales – celles dont l'étiquette mentionne « pressée à froid » et contenant des oméga 3 sont à privilégier : Huile de colza\* Huile de lin \* Huile de noix \* Huile de soja\*
- \* N'utilisez pas ces huiles pour cuire, juste pour assaisonner des salades ou des légumes déjà cuits prêts à consommer. Pour faire sauter des aliments, n'utilisez que de l'huile d'olive.

**Édulcorants** → À éviter ! Si cela vous est vraiment nécessaire : Stévia ou Xylitol

**Les boissons** -> Boire au moins 1,5 l par jour et idéalement 2 l

- Eau plate ou pétillante (0 calories) - Tisane (sans ajout de sucre)
- Lait de soja ou d'amande nature - Bouillon clair (sans sucre ajouté)
- Crème fleurette (pour le café ou le thé)

Une ou deux tasses de café ou de thé (contenant de la caféine / théine) sont tolérées. Néanmoins, si vous ressentez des symptômes d'hypoglycémie ou des fringales suite à une consommation de thé ou de café, arrêtez d'en consommer. Si vous avez une réelle addiction à la caféine, nous vous conseillons de vous débarrasser de cette habitude dès la phase de démarrage.

Ne consommez pas plus de 3 cs de jus de citron et de citron vert par jour.

Des outils pour vous aider tout au long de cette phase :

- Le compteur de glucides <http://fr.atkins.com/outils-et-aide-en-ligne/carb-counter.html>
- Le planificateur de repas <http://fr.atkins.com/mon-atkins/?redirect=http%3A%2F%2Ffr-mealplanner.atkins.com%2F>
- Mes progrès, l'outil de suivi de votre courbe de poids : <http://fr.atkins.com/mon-atkins/profile.html>

## ET APRÈS !

**Passez à la phase de perte de poids continu ou phase 2 si...**

- Vous n'êtes plus qu'à 9 kilos (ou moins) de votre poids-cible, auquel cas il est indispensable de quitter la phase 1 pour apprendre à bien vous nourrir durablement
- Vous n'êtes pas satisfait(e) du choix limité d'aliments autorisés en phase 1
- Vous suivez la phase de démarrage depuis plusieurs mois et avez dépassé la moitié de l'objectif.

**Vous pouvez prolonger la phase de démarrage si...**

- Il vous reste plus de 10 kilos à perdre.
- Il vous arrive encore parfois d'avoir des crises de fringale.
- Vous n'avez pas suivi à la lettre les règles de la phase 1.
- Votre glycémie ou votre tension artérielle sont encore trop élevées.
- Vous perdez du poids lentement et n'exercez pas d'activité physique.

**Vous pouvez passer directement à la phase de pré stabilisation ou phase 3 si...**

- Vous êtes à moins de 4,5 kilos de votre poids-cible et continuez à perdre du poids rapidement.

## 2. La phase de perte de poids continue ou phase 2

C'est dans cette phase que vous allez réellement commencer à profiter de la souplesse du nouveau régime Atkins, grâce à la réintroduction de nouveaux aliments et de nouvelles recettes. Que vous mangiez à l'extérieur, fassiez la cuisine pour une occasion spéciale ou prépariez un repas en vitesse, vous allez prendre davantage de plaisir à manger tout en continuant à perdre du poids.

En phase de démarrage, vous avez assimilé les règles de base du programme minceur Atkins qui se fonde sur une faible consommation de glucides. Dans cette nouvelle phase, vous allez apprendre à :

- Augmenter progressivement votre consommation de glucides assimilables en démarrant à 25 g/j.
- Diversifier votre alimentation lentement et sans risque, en respectant l'ordre de l'échelle des glucides et en commençant généralement par la réintroduction de petites portions de fruits à coque et de graines oléagineuses (ou par une consommation accrue de légumes non féculents, notamment de légumes-feuilles).
- Déterminer votre « niveau critique de glucides pour la perte de poids ».
- Décider quand le moment sera venu de passer à la phase de pré stabilisation (ou phase 3).

### **Quelle est votre tolérance réelle aux glucides ?**

À la phase 2, **votre objectif est de déterminer combien de glucides vous pouvez consommer tout en continuant à perdre du poids.** À cet égard, cette phase est votre première étape dans la découverte de votre tolérance aux glucides. Au début, les différences entre les phases 1 et 2 sont relativement ténues. En effet, vous allez continuer à :

- Compter votre consommation journalière de glucides assimilables en grammes (glucides totaux moins fibres).
- Consommer les quantités recommandées de protéines et de matières grasses naturelles.
- Boire environ huit grands verres de liquide (soit environ 2 litres d'eau et autres boissons autorisées).
- Veiller à consommer suffisamment de sel (sauf si vous prenez des médicaments diurétiques) pour éviter la fatigue et les autres symptômes qu'entraîne le passage de votre métabolisme en mode brûleur de graisses.
- Continuer à prendre des compléments en vitamines, sels minéraux et oméga 3.

### **Qu'est-ce qui diffère de la phase de démarrage ?**

Il existe cependant deux différences essentielles entre la première et la deuxième phase du nouveau régime Atkins : d'une part l'éventail un peu plus large des aliments, et d'autre part l'augmentation progressive de votre consommation globale de glucides. Cependant, et malgré le fait que vous allez manger davantage de glucides et commencer à réintroduire peu à peu des aliments qui étaient bannis à la phase 1, nous vous conseillons de considérer ces différences comme étant assez minimes. Vous vous trouvez dans une période de préparation à la phase 3.

### **Les aliments autorisés en phase de perte de poids continue (phase 2)**

Ajoutez cette liste à celles de la phase 1 pour obtenir la gamme élargie dans laquelle vous allez désormais pouvoir choisir vos aliments.

Vous réintroduisez à présent dans vos menus des aliments plus riches en glucides à raison d'une augmentation hebdomadaire de 5 g de glucides assimilables journaliers. Aux légumes viennent désormais s'adjoindre d'autres végétaux tels que les fruits à coque, les graines oléagineuses et les baies. Et tout en continuant à vous nourrir principalement d'aliments naturels non transformés, vous avez accès à un nombre croissant d'aliments préparés, ce qui va vous permettre de garder le cap plus facilement durant votre perte de poids.

## PROGRESSEZ – CINQ GRAMMES PAR CINQ GRAMMES

Dans la limite des portions recommandées, les aliments suivants contiennent chacun environ 5 grammes de glucides assimilables (glucides totaux moins fibres).

<b>Laitages</b>	<b>1 portion</b>	<b>Glucides assimilables (g)</b>
Fromage blanc, petit suisse	120 g	3,5
Brousse	120 g	1,8
Mozzarella	120 g (1 pièce)	3.0
Ricotta	120 g	3.9

<b>Fruits à coque et graines oléagineuses</b>	<b>1 portion</b>	<b>Glucides assimilables (g)</b>
Amandes	24 unités	2.3
Noix du Brésil	5 unités	2.0
Noix de cajou	9 unités	4.4
Graines de tournesol décortiquées	2 cs	1.1
Noix de macadamia	6 unités	2.0
Noix de pécan	10 cerneaux	1.5
Pistaches	25 unités	2.5
Noix	7 cerneaux	1.5

<b>Fruits</b>	<b>1 portion</b>	<b>Glucides assimilables (g)</b>
Myrtilles (fraîches)	40 g	4.1
Melon cantaloup (des Charentes) ou melon à chair verte	45 g	3.2
Framboises (fraîches)	30 g	1.5
Fraises (fraîches)	45 g	1,8

<b>Jus</b>	<b>1 portion</b>	<b>Glucides assimilables (g)</b>
Jus de citron	4 cs	5.2
Jus de citron vert	4 cs	5.6
Jus de tomate	12,5 cl (un verre)	4.2

### Aliments préparés

Une grande partie des aliments listés ci-dessus sont distribués prêts à consommer. Pensez à noter la portion et soustrayez les fibres aux glucides totaux pour obtenir la quantité de glucides assimilables.

## ET APRÈS ?

Comme vous allez vous en rendre compte, l'apprentissage que vous avez fait en phase 2 va probablement déterminer votre alimentation de façon durable. La phase de pré stabilisation, ou phase 3, est l'étape à laquelle la plupart des personnes qui suivent le nouveau régime Atkins perdent leurs derniers kilos en trop et s'acheminent vers un mode d'alimentation sain . Si vous perdez du poids régulièrement et êtes à présent proche de votre poids-cible, il est temps pour vous d'aborder la phase 3 la phase de pré stabilisation.

Si au contraire votre perte de poids s'est arrêtée, la consommation de certains aliments se solde encore par une crise de fringale, vous mangez de temps à autre des aliments déconseillés et/ou votre glycémie et votre taux d'insuline ne se sont pas encore normalisés, il vaut mieux rester encore quelques temps en phase de perte de poids continue.

Que faire si vous avez perdu du poids en phase de démarrage mais pas à la phase de perte de poids continue ? Ou si la diversification de votre alimentation vous a causé des problèmes de fringale, de sensation de faim intense, etc. ? Il se peut que vous ayez une sensibilité particulière aux glucides et deviez apprendre à les consommer avec prudence, et ce à vie. Si c'est le cas, ne passez pas à la phase de pré stabilisation. Sans vous en rendre compte, vous avez probablement déjà atteint votre seuil d'équilibre glucidique, c'est-à-dire le nombre de grammes de glucides assimilables que vous pouvez consommer sans gagner ni perdre de poids, et que l'on atteint généralement au cours de la phase de pré stabilisation.

Pour reprendre le contrôle, redescendez de 5 g de glucides assimilables pour une semaine ou deux et voyez comment vous vous sentez. Si nécessaire, descendez de 5 g supplémentaires. Si vous soupçonnez que vos difficultés proviennent d'un aliment récemment réintroduit, n'en mangez que deux ou trois fois par semaine, ou supprimez-le complètement. Et ne réintroduisez plus aucun aliment tant que vous n'avez pas repris la situation en main. Ce n'est qu'une fois que vous recommencerez à perdre du poids et que votre bien-être général se sera stabilisé que vous pourrez de nouveau réintroduire des aliments. Et lorsque vous ne serez plus qu'à 4,5 kg de votre poids-cible, vous pourrez passer à la phase de pré stabilisation.

### 3. La phase de pré stabilisation ou phase 3

Vous êtes sur le point de passer à la phase 3 du nouveau régime Atkins. Vous avez appris à contrôler votre appétit et avez désormais accès à un éventail plus large d'aliments glucidiques. Et surtout, seuls 4,5 kg vous séparent de votre poids-cible. Outre le fait de vous débarrasser de ces tout derniers kilos de graisse corporelle superflue, la phase 3 va maintenant vous permettre d'approfondir votre connaissance, d'une part de votre tolérance globale aux glucides et d'autre part des aliments qui vous conviennent et de ceux qu'il vous faut éviter afin de stabiliser votre nouveau poids.

En réalisant les 5 objectifs ci-dessous, vous atteignez votre objectif : maintenir dans le temps un poids qui vous convient.

#### **Objectif n° 1 : perdre vos derniers 4,5 kilos – tout en douceur**

Maintenant que vous vous attaquez à vos tout derniers kilos superflus, la lenteur et la douceur vont être vos meilleures alliées. Nous vous demandons de ralentir consciemment le rythme auquel vous perdez du poids à mesure que vous approchez de votre mode d'alimentation définitif. Atteindre votre poids-cible vous prendra peut-être plusieurs mois, à raison par exemple de 500 g par semaine. Et ce sera très bien comme ça, car ce rythme tranquille signalera à votre corps : « Ce qui m'arrive est absolument naturel. » Si vous cherchez à perdre aussi vite que possible ces quelques derniers kilos, vous risquez de passer à côté de l'essentiel : apprendre à vous en débarrasser une fois pour toutes.

#### **Objectif n° 2 : mettre à l'épreuve votre tolérance aux glucides**

En phase de perte de poids continue, vous avez découvert votre « niveau critique de glucides pour la perte de poids », c'est-à-dire la quantité de glucides que vous pouviez consommer tout en continuant à mincir. En passant en phase de pré stabilisation, vous allez mettre ce niveau à l'épreuve pour voir si vous pouvez le faire monter un peu en ralentissant le rythme auquel vous perdez du poids. Les êtres humains ne sont pas tous égaux : certains peuvent faire notablement monter ce chiffre, d'autre pas du tout ou un peu seulement. Pour savoir auquel de ces types vous appartenez, vous allez augmenter votre consommation journalière de glucides assimilables par paliers de 10 grammes, chaque palier pouvant durer une ou plusieurs semaines. Si vous arrêtez de perdre du poids et/ou si vous ressentez de nouveau une faim intense ou des crises de fringale, revenez en arrière de 10 grammes. Il se peut que vous vous rendiez compte que votre niveau critique de glucides pour la perte de poids est également le niveau auquel il vous faudra rester jusqu'à ce que vous ayez perdu tous vos kilos en trop.

#### **Objectif n° 3 : tester votre tolérance à des aliments exclus jusqu'à présent**

En phase de pré stabilisation, vous allez pouvoir réintroduire des aliments glucidiques complets qui étaient interdits jusqu'à présent. Ces aliments correspondent aux trois derniers échelons de l'échelle des glucides : fruits et légumes riches en glucides et céréales complètes. Tandis que certaines personnes peuvent manger de tous ces aliments, d'autres doivent se contenter de les déguster par petites portions ou à de rares occasions. D'autres encore font l'expérience qu'il vaut mieux pour eux ne pas manger du tout d'aliments riches en glucides car ceux-ci leur font reprendre du poids ou perdre le contrôle de leur appétit. La phase 3 va vous permettre de découvrir ce qui vous convient le mieux.

#### **Objectif n° 4 : trouver votre équilibre glucidique personnel**

Une fois que vous aurez atteint votre poids-cible, votre nouveau but sera de le maintenir, et non de continuer à perdre du poids (ni bien sûr d'en regagner). Vous pourrez alors dire adieu à votre niveau critique de glucides pour la perte de poids. Désormais, c'est sur votre seuil d'équilibre glucidique que vous vous concentrerez, c'est-à-dire sur la quantité de glucides assimilables que vous pourrez consommer sans plus reprendre ni perdre de poids. Ce seuil varie lui aussi fortement d'une personne à l'autre : le vôtre peut se situer à peine 5 g au-dessus de votre niveau critique de glucides pour la perte de poids, mais aussi 20 ou 30 g au-dessus.

## Objectif n° 5 : garder le contrôle, maintenir votre poids

Une fois que vous aurez trouvé votre équilibre glucidique, la dernière étape avant de passer à la phase 4 sera de vous maintenir à un poids stable pendant un mois. Pour ce faire, stabilisez-vous à votre seuil d'équilibre glucidique (ou juste en-dessous) et votre poids devrait faire de même. Durant cette répétition générale avant le passage à la phase de stabilisation définitive, vous pouvez continuer à gravir l'échelle des glucides et à introduire de nouveaux aliments à vos menus – à condition de ne pas outrepasser votre équilibre glucidique –, mais sans oublier de contrôler attentivement votre poids et votre appétit. Si un aliment fait réapparaître vos anciennes fringales ou déclenche en vous une envie impérieuse de manger davantage de glucides, faites immédiatement marche arrière.

Gardez à l'esprit que votre but n'est plus désormais de perdre du poids, mais de vous stabiliser durablement à votre poids-cible. C'est à cela que sert la phase de préstabilisation. Durant cette troisième phase, vous allez affiner vos habitudes alimentaires jusqu'à ce qu'elles deviennent pour vous une seconde nature, avant d'aborder la dernière phase du nouveau régime Atkins... qui n'est autre que le reste de votre vie.

### À quel niveau commencer votre phase 3 ?

Supposons que vous ayez terminé la phase de perte de poids continue en consommant 45 grammes de glucides assimilables par jour. Dans ce cas, vous allez débiter votre phase de pré stabilisation à 55 g de glucides assimilables. Puis, la semaine suivante, vous augmenterez votre consommation à 65 grammes de glucides assimilables, et ainsi de suite tant que vous continuerez à perdre du poids (même si vous n'en perdez que très peu). Si vous ne perdez plus de poids, redescendez de 10 g de glucides assimilables.

### À la découverte de votre équilibre glucidique

C'est en augmentant votre consommation de glucides assimilables que vous allez découvrir votre équilibre glucidique. L'idéal serait que vous y parveniez au moment où vous aurez atteint votre poids-cible. En conséquence, adaptez votre consommation de glucides de manière à poursuivre votre perte de poids.

### Les aliments autorisés en phase de préstabilisation phase 3

En phase de pré stabilisation, vous ajoutez 10 g de glucides assimilables chaque semaine. Les portions indiquées des aliments à faible teneur en glucides listés ci-dessous correspondant plus ou moins à 10 grammes de glucides.

### CONTINUEZ À PROGRESSER – DIX GRAMMES PAR DIX GRAMMES

Féculents*	1 portion	Glucides assimilables (g)
Courge poivrée (cuite)	120g	7.8
Carotte	1 carotte de taille moyenne	5.6
Pomme de terre (cuite)	½ pomme de terre	10.5
Igname	75g	16.1

\* Toutes les indications s'entendent après cuisson

<b>Légumineuses*</b>	<b>1 portion</b>	<b>Glucides assimilables (g)</b>
Haricots noirs	45g	6.5
Pois chiches	45g	6.5
Haricots blancs	45g	6.3
Haricots rouges	45g	5.8
Lentilles	50g	6
Fèves	65 g	6
Petits pois	45 g	6,3
Fèves de soja	50 g	3,1
Haricots pinto ou rosés	90 g	14,6

\* Toutes les indications s'entendent après cuisson

<b>Fruit</b>	<b>1 portion</b>	<b>Glucides assimilables (g)</b>
Pomme	½ fruit moyen	8.7
Banane	1 petit fruit	21.2
Cerises	35g	4.2
Pamplemousse (rose)	½ fruit	7.9
Raisin rouge	80 g (16 grains environ)	13.4
Goyave	85g	5.3
Kiwi	1 fruit	8.7
Mangue	85 g (½ petit fruit)	12.5
Pêche	1 petit fruit	7.2
Prune rouge	1 petit fruit	3.3
Pastèque	80 g	5.2

<b>Céréales</b>	<b>1 portion</b>	<b>Glucides assimilables (g)</b>
Farine d'avoine	50g	19.0
Semoule de blé dur	90g	17,1
Flocons d'avoine*	15 g	19
Son de blé	30 g	15
Kasha (sarrasin grillé)	90 g	14
Boulgour	100 g	12,8
Polenta*	2 cs	10,6
Quinoa	40 g	27
Riz complet	100 g	20,5
Riz sauvage	90 g	16

\*À l'exception des aliments marqués d'un astérisque, toutes les indications s'entendent après cuisson.

## **Et Après ?**

Il se peut que vous tâtonniez un peu avant de parvenir à votre équilibre glucidique naturel et de vous y stabiliser ; à ce titre, la phase de pré stabilisation sert donc en quelque sorte de période d'essai. Parallèlement à la détermination de votre équilibre glucidique, vous allez sans doute manger pendant cette période certains aliments exclus jusqu'alors. Observez vos réactions : êtes-vous en mesure de les tolérer tous ? De n'en tolérer que certains ? De n'en tolérer aucun ? Ou d'en déguster certains de temps en temps ou en très petites quantités ? Ce sont les mêmes aliments que ceux que vous mangerez en phase 4, même s'il se peut que vous puissiez élargir encore l'éventail des aliments que vous consommez au sein de chaque échelon de l'échelle des glucides. Si un aliment vous pose problème, supprimez-le à nouveau pendant un certain temps puis réintroduisez-le à raison d'une ou deux fois par semaine pour observer si vous le tolérez ou non.

Une fois que vous vous serez maintenu(e) à votre poids-cible pendant un mois entier, vous aurez atteint votre objectif.

## 4. La phase de stabilisation définitive ou phase 4

Maintenant que vous avez atteint votre objectif, que vous avez perdu du poids et vous êtes maintenu(e) pendant un mois durant la phase de pré stabilisation, il est temps de transformer votre «régime» en mode de vie. Vous allez voir, ce n'est pas compliqué.

### **La clé de votre succès, c'est votre équilibre glucidique**

Au cours de la phase de pré stabilisation, vous avez trouvé votre équilibre glucidique. Vous allez maintenant apprendre à manger en respectant cet équilibre comme si c'était votre seconde nature. Et vous verrez comme il est facile de ne pas vous éloigner de plus de 2,2 kg de votre nouveau poids !

Pour cela, il vous suffit de continuer à manger comme vous le faites déjà depuis la phase de pré stabilisation, en restant à votre seuil d'équilibre glucidique ou juste en-dessous. Si votre seuil d'équilibre glucidique est élevé et si vous êtes physiquement actif/active (ce qui va généralement de pair), vous mangez probablement déjà certains aliments appartenant aux trois derniers échelons de l'échelle des glucides, des fruits (autres que les baies), des légumes riches en glucides et des céréales complètes. Si c'est le cas, continuez sur cette voie tout en réintroduisant avec précaution de nouveaux aliments que vous n'avez pas encore testés jusqu'à présent. Si l'un d'entre eux entraîne des crises de fringale, une sensation de faim intense ou une nouvelle prise de poids, supprimez-le pendant quelque temps avant d'essayer de nouveau de le réintroduire. Si au contraire, vous vous maintenez en consommant moins de 50 grammes de glucides assimilables, vous ferez probablement l'impasse sur les légumes riches en glucides, la plupart des fruits et les céréales complètes, ou ne pourrez en manger que rarement ou en très petites quantités.

### **Délicieuses matières grasses**

Tandis que votre consommation de glucides va rester très proche du niveau atteint en phase de pré stabilisation, le fait d'avoir atteint votre poids-cible et de ne plus avoir de kilos à perdre entraîne la nécessité d'une légère augmentation de votre consommation de matières grasses. Cela va vous permettre de compenser le fait que votre organisme ne brûle plus de graisse corporelle pour produire de l'énergie. Il vous suffit d'ajouter un peu plus de beurre ou d'huile d'olive à vos légumes, un peu de fromage persillé à vos salades, une cuillerée de crème fouettée ou de yaourt au lait entier à vos baies, etc.

*La règle d'or est la suivante : lorsque vous avez faim, ne vous jetez pas sur des aliments glucidiques jusqu'à dépasser votre seuil d'équilibre, mais savourez plutôt de délicieux aliments à forte teneur en lipides. Tant que votre organisme brûle principalement des matières grasses pour se procurer l'énergie dont il a besoin, vous pouvez manger en toute tranquillité autant de matières grasses naturelles que vous le souhaitez.*

### **La vie est belle !**

À mesure que suivre le nouveau régime Atkins devient une partie de votre vie à laquelle vous ne pensez pratiquement plus, les choses deviennent de plus en plus simples. Mais la vie suit son cours et vous pouvez être amené(e) un jour ou l'autre à ajuster votre équilibre glucidique ou à l'adapter à d'éventuels changements de votre degré d'activité, de votre vie professionnelle, de votre état de santé ou, tout simplement, au passage du temps. Vous avez désormais à votre disposition tous les outils dont vous avez besoin pour faire évoluer votre alimentation ; vous saurez donc réagir en fonction de la situation et garder le contrôle. Et si d'aventure il vous arrivait de faire un faux-pas et de sortir du droit chemin, ces mêmes outils vous remettront rapidement et facilement sur la bonne voie.

### **Les aliments autorisés en phase de stabilisation définitive**

Le terme « stabilisation définitive » veut tout dire : plus que d'une « phase », il s'agit maintenant d'un mode de vie permanent. La phase de pré stabilisation étant conçue pour permettre une transition pratiquement imperceptible vers la phase de stabilisation définitive, vous n'avez aucune raison de vous inquiéter de ce changement dès lors que vous vous êtes stabilisé(e) à votre poids-cible.

La liste de la phase 3 reste valable pour la phase 4. Bien sûr, vous n'avez sans doute pas encore réintroduit dans votre alimentation tous les aliments que vous allez tester dans les mois et les années à venir, mais tant que vous ne perdez pas des yeux le potentiel qu'a n'importe quel aliment d'entraîner une nouvelle prise de poids, des fringales, une violente sensation de faim ou tout autre symptôme d'intolérance aux glucides, vous savez ce que vous avez à faire. Tant que vous suivez le programme et respectez votre équilibre glucidique (ce qui peut demander certains ajustements à mesure que vous avancez en âge ou que votre vie change), vous serez en mesure de vous maintenir à votre nouveau poids de santé et pourrez dire définitivement adieu aux régimes à effet yoyo.

### **Faites-vous aider et aidez les autres**

N'oubliez pas que les forums de la communauté Atkins sont là pour vous permettre d'échanger sur de nombreux sujets avec d'autres personnes qui, comme vous, suivent le nouveau régime Atkins. Et maintenant que vous êtes en phase 4, vous avez toute la qualification requise pour donner de précieux conseils à des personnes peut-être moins expérimentées. Vous pouvez continuer à profiter des outils gratuits disponibles sur ce site, le suivi de votre courbe de poids, le compteur de glucides le calculateur d' IMC, le carnet de bord de votre progression et, bien sûr, le planificateur de repas.

### **Offrez à votre corps le bien-être qu'il mérite**

Le corps humain est fait pour bouger : nos lointains ancêtres mettaient le leur à contribution pour trouver de la nourriture, chasser et se déplacer d'un lieu vers un autre. Aujourd'hui, la plupart d'entre nous mène une vie beaucoup trop sédentaire, ce qui n'est bon ni pour notre santé ni pour notre tour de taille. L'activité physique est de loin l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour votre santé. Elle aide non seulement à gérer son poids mais aussi à lutter contre le diabète et à diminuer les risques de cancer, de diabète et d'Alzheimer. L'activité physique réduit également le stress, renforce le cœur, améliore l'humeur et affermit la confiance et l'estime de soi.

Vingt minutes d'exercice trois fois par semaine permettent déjà de réduire le risque de développer une maladie cardiovasculaire. Mais la plupart des experts s'accordent à dire que l'idéal est de pratiquer 30 minutes d'activité physique modérée 5 à 6 fois par semaine. Et vous pouvez bien sûr en faire plus si le cœur vous en dit !

# ATKINS PHASE 1

## Jour 1 :

Petit déjeuner :	G.A.
2 œufs brouillés	1.7
2 tranches de jambon cuit supérieur découenné dégraissé (100 g)	0.4
1/2 avocat	0.8
<b>Collation :</b>	
Gouda (30 g) ou emmental (60 g)	0
Radis rouge (30 g ou 6 radis)	0.5
<b>Déjeuner :</b>	
Rosbif	0
Salade verte (100 g)	1.8
Chou rouge râpé (50 g)	1.8
Olives noires (5)	0
Oignons crus (20 g)	1.1
Vinaigrette citron/aneth (2 c a s)	1
<b>Collation :</b>	
Noix (5/7 cerneaux)	1.5
Framboises fraîches (30 g)	1.5
<b>Dîner :</b>	
Steak de saumon et aïoli (2 c à s)	0
Asperges en conserve (100 g)	2.4
Salade verte (50 g)	0.9
Tomates cerise (5)	2.3
Concombre (100 g)	1.5
Sauce italienne* (2 c à s)	1
<b>Total</b>	<b>20.2</b>

## Jour 2 :

Petit déjeuner :	GA
3 tranches de blanc de dinde (150 g)	1.5
Munster (30 g)	0
<b>Collation :</b>	
1/2 avocat	0.8
Tomates cerise (5)	2.3
<b>Déjeuner :</b>	
Poulet grillé	0
Salade verte (100 g)	1.8
Tomates cerise (5)	2.3
Oignons crus (2 c a s)	1.1
Parmesan râpé (2 c a s)	0
Vinaigrette grecque *(2 c à s)	1
<b>Collation :</b>	
Compote de rhubarbe* (100 g)	4.5
<b>Dîner :</b>	
Sardine grillé ou en boîte (au naturel)	0
Chou fleur cuit et écrasé (100 g)	1.6
Emmental râpé (40 g)	0
Scarole (100 g)	0.9
Radis (30 g)	0.5
Olives vertes (5)	0.1
Sauce italienne* (2 c a s)	1
<b>Total :</b>	<b>19.3</b>

## Jour 3 :

Petit déjeuner :	GA
2 œufs à la coque	1.7
3 tranches de jambon	0.6
1/2 avocat	0.8
<b>Collation :</b>	
Amandes (12)	1.15
Noix de pécan (10)	1.5
<b>Déjeuner :</b>	
Laitue romaine (100 g)	1.5
Poulet grillé	0
Graines de tournesol (2 c a s)	1.1
Gouda en cubes (40 g)	0
Champignons crus (60 g)	1
Tomate (70 g)	2.1
Sauce à la moutarde douce (2 a s)	0.5
<b>Collation :</b>	
Crème au chocolat *	1.2
Fraises fraîches (45 g)	1.8
<b>Dîner :</b>	
Steak de thon grillé	0
Mélange herbes/beurre* (2 c a s)	0
Courgettes sautées (100 g)	1.8
1 endive + 1 échalote (10 g)	1.6
1/2 avocat	0.8
Fromage bleu au lait de vache (40 g)	0.6
Sauce parmesan/poivre *(2 c a s)	1
<b>Total :</b>	<b>20.7</b>

**Jour 4 :**

<b>Petit déjeuner :</b>	<b>GA</b>
4 tranches de blanc de dinde (50 g)	2
½ concombre (50 g)	0.8
Comté (30 g)	0.15
<b>Collation :</b>	
Noix de macadamia (6)	2
<b>Déjeuner :</b>	
Scarole (200 g)	1.8
Sardines à l'huile d'olive en conserve	0
Feta de brebis (30 g)	0.4
Olives noires (5)	0
Chou rouge râpé (50 g)	1.8
Vinaigrette grecque* (2 c a s)	1
<b>Collation :</b>	
Framboises fraîches (30 g)	1.5
<b>Dîner :</b>	
Filet de bœuf grillé	0
Courgettes cuites à la vapeur (100 g)	1.8
Endives crues (50 g)	0.8
Poivrons rouges rôtis (80 g)	3.6
Oignons cuits (30 g)	1.4
Sauce parmesan/poivre au moulin*	1
<b>Total</b>	<b>20.05</b>

**Jour 5 :**

<b>Petit déjeuner :</b>	<b>GA</b>
2 œufs au plat	0.8
2 tranches de blanc de dinde (50 g)	1
<b>Collation :</b>	
Noix du Brésil (5)	2
<b>Déjeuner :</b>	
Thon en conserve	0
Salade verte (50 g)	0.9
Brocoli cuit (100 g)	1.4
Oignons cuits (30 g)	1.4
Cœurs d'artichauts (30 g)	2.4
Olives vertes (5)	0.1
Feta (30 g)	0.5
Vinaigrette citron/aneth*	1
<b>Collation :</b>	
Crème moka *	1.2
<b>Dîner :</b>	
Escalope de veau	0
Oignons cuits (50 g)	2.3
Champignons cuits (100 g)	2.6
Crème fraîche (2 c à s)	1.2
Brie (100 g)	0.1
Epinard cru (100 g)	0.5
Sauce à la moutarde douce*	0.5
<b>Total</b>	<b>19.9</b>

**Jour 6 :**

<b>Petit déjeuner :</b>	<b>GA</b>
Saumon fumé roulé	0
St Morêt (30 g)	0.9
Concombre (70 g)	1.1
<b>Collation :</b>	
Noix (7)	1.5
<b>Déjeuner :</b>	
Poulet grillé	0
Laitue romaine (100 g)	1.5
1/2 avocat	0.8
Olives noires (10)	0
Graines d'alfafa germées	0
Tomates cerise (5)	2.3
Sauce italienne (2 c à s)	1
<b>Collation :</b>	
Framboise fraîches (30 g)	1.5
<b>Dîner :</b>	
Laitue romaine (100 g)	1.5
Crevettes/Gambas (150 g)	3
Persil frais	0
Ail (1 gousse)	0.9
Huile d'olive (1 c a s)	0
½ avocat	0.8
Fenouil cuit (100 g)	1.6
Artichaut cuit (1 moyen=120 g)	1.2
<b>Total :</b>	<b>19.6</b>

**Jour 7 :**

<b>Petit déjeuner :</b>	<b>GA</b>
2 œufs au plat	0.8
Fromage de chèvre (60 g)	1.2
<b>Collation :</b>	
Amandes (12)	1.15
Noisettes (10 g)	0.6
<b>Déjeuner :</b>	
Lardons (50 g)	0.3
Mesclun (100 g)	1
Champignons sautés (35 g)	1
1 œuf dur	0.5
Parmesan râpé (30 g)	0.02
Vinaigrette	1
<b>Collation :</b>	
Jambon de parme	0
Melon des Charentes ou vert (45 g)	3.2
<b>Dîner :</b>	
Maquereau en conserve au naturel	0
Tomate moyenne	4
Mozzarella (120 g)	3
Epinard cuit à la vapeur (50 g)	1.8
Huile d'olive (1 cas)	0
Vinaigre de vin rouge (1 c à s)	0
<b>Total</b>	<b>19.6</b>

**\*DESSERT :**Crème au chocolat :

Mélangez 2 cuillères à soupe de crème épaisse, 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré et un peu de stévia à l'aide d'une fourchette ou d'une spatule, fouettez le mélange pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une crème glacée.

Crème au moka :

Rajoutez à la recette précédente 1 cuillère à café de café soluble

Compote de rhubarbe :

Coupez une tige de rhubarbe en tronçons de 2.5 cm ; faites-les cuire à feu doux dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'eau et un sachet de stévia.

Peut être servi avec un peu de crème

**BOISSON :**

Eau, thé, café, tisane sans sucres.

Pas de sodas, pas d'alcool, pas de jus de fruits ni de lait !

**GLUCIDES ASSIMILABLES :**

= Glucides totaux - fibres -> maximum 3 g par portion !

**RÉSERVES:**

**Frigo :** œufs, tofu, fromage, poulet, rosbif, dinde, saucisse sèche et charcuteries sans sucres ajoutés, salade...

**Congélateur :** steak haché et autre viande, crevettes...

**Garde-manger :** thon, sardines, crabe en boîte

<b>*Vinaigrette santé :</b>	GA
Huile de colza (2 c à s)	0
Sauce soja (1 c à c)	0,4
Vinaigre de vin (1 c à c)	0,7
Moutarde de Dijon (1 c à c)	0,5