

## Phase 4 : Phase de Stabilisation.

Cette Etape a pour objectifs le maintien du poids et l'équilibre alimentaire. Cette phase de maintien n'est donc plus un régime mais elle est basée sur une hygiène alimentaire et sur quelques règles diététiques simples.

### Conseils personnalisés:


### Une journée type de Stabilisation:

<b>Le petit déjeuner :</b>	<b>La collation du matin : ( facultative )</b>
Repas le plus important de la journée, à ne pas négliger pour éviter le coup de fatigue vers 11h et les grignotages.	1 produit Pgeneric ou 1 fruit
Si vous n'avez pas le temps, prenez plutôt 1 produit Pgeneric et 1 fruit	ou 1 produit céréalier
Il doit toujours comporter :	(2 galettes de riz ou 2 wasa,....)
1 boisson sans sucre ( café, thé, tisane, infusion)	
2 tranches de pain complet ( 60 gr) ou 4 biscottes ou 4 wasa ou 40 gr céréales non sucrées	
10 gr de margarine végétale	
1 yaourt nature ou 100 gr fromage blanc 20 % ou 125 ml lait écrémé	
1 tranche de jambon dégraissé ou 1 œuf cuit sans matière grasse	
1 fruit ou 1 verre de jus fruits frais	
<b>Le Dîner :</b>	<b>Le goûter :</b>
Repas principal de la journée, doit être bien varié pour alléger le souper et éviter les grignotages dans l'après-midi.	1 produit Pgeneric ou 1 fruit
Il doit comprendre :	ou 1 yaourt nature, 100 gr fromage blanc 20%, 125 ml lait 1/2 écrémé
150 gr à 200 gr de viande maigre ou de poisson ou 2 œufs	
1 cuillère à soupe huile ou 10 gr beurre ou 10 gr margarine (20 gr si allégé) ou 1 cuillère à soupe crème fraîche ( 2 cuillères à soupe si allégée)	
250 gr de légumes crus ou cuits	
150 gr de féculents / pain ( de préférence complets )	
1 fruit et /ou 1 yaourt nature ,100 gr from.blanc 20%,....	
<b>Le souper:</b>	
Repas allégé pour éviter un stockage des calories et favoriser un sommeil paisible.	
Il comprend :	
100 gr jambon dégraissé ou de charcuterie maigre ( jambon dinde, filet de saxe,..) ou 2 œufs ou 100 gr de thon au naturel	
10 gr beurre ou 10 gr margarine ( 20 gr si allégé)	
1 soupe et/ou 250 gr légumes crus ou cuits	
1 yaourt nature ou 100 gr fromage blanc 20% ou 30 gr fromage 45% ou 50 gr fromage 25 % ou 1 fruit	

## Tableau des règles diététiques et d'hygiène alimentaire simples:

A privilégier	A consommer avec modération.	Eviter les aliments à risque très riches en kcal mais peu rassasiants.
la viande maigre ( volaille, viande blanche,...)	poisson gras (saumon,...)	viandes grasses ( agneau, porc,...)
poisson maigre ( min 2 x /sem)	œufs ( max 2 x/sem )	charcuteries grasses
charcuterie maigre ( jambon dinde,...)		
yaourt nature 0 %, fromage blanc max 20%	lait entier	fromage plus de 45 % (brie,explorateur,...)
lait 1/2 écrémé ou écrémé	fromage à 45% ( gouda,comté,...)	
dessert soja nature		
lait soja nature		
fromage < 45% (westlite,parmesan,...)		
margarines végétales ( riches en w 3 )	beurre ( 2x/sem)	graisses animales ( saindoux, blanc de bœuf,graisse d' oie,...)
huiles 1ière pression à froid (olive, noix, colza)	crème fraîche allégée ( 5% à 20% MG)	crème fraîche avec plus de 30% MG
modes de cuisson: court-bouillon, en papillote, au four, en grillade, à la vapeur.		plats en sauce
pain, pâtes, riz, céréales complètes	pâtes, riz blanc	pain blanc
pâtes Prodélis	pommes de terre nature ( sans matières grasses)	pâtisseries, gâteaux, tartes,...
les protéines végétales car elles ne sont pas liées aux graisses et contiennent des fibres.		pommes de terre en gratin
les aliments qui en sont riches sont le quinoa, les légumineuses (fèves, lentilles, flageolets, soja noir et jaune ,....), les légumes secs, le quorn, les algues,...		
légumes frais et de saison de préférence ou surgelés ( 2 x / jour )	carottes, betteraves, petits pois, maïs	
fruits frais et de saison (min 2 x / jour )	raisin, banane	
1 barre Pgeneric ou 1 produit Pgeneric dessert	chocolat noir à 70% de cacao, confiture (2x/sem) à la place du fruit	assortiment pour apéritifs ( chips,...) gratins, fritures, glaces, bonbons, miel,
édulcorants (mais l'idéal est de se déshabituer du sucré !)		sucreries, chocolat praliné, pizza, sucre, sandwich en sauce,...
min 2 litres d' eau / jour, cafés décaféinés,thés légers	thé noir, thé vert, boissons lights, vin rouge, champagne	apéritifs, bière, café fort,....

CONSEILS	A EVITER
Si le temps vous manque, prenez plutôt 1 produit Pgeneric (sachet, barre,...)	Ne jamais sauter de repas !
Toujours avoir 1 produit prêt à consommer Pgeneric sous la main car l'apport protéiné évite fringale et coup de "pompe"	Les grignotages!
Manger au calme et prendre le temps !	Ne pas se resservir !
Avant un repas festif, consommer 1 produit Pgeneric pour éviter l' excès alimentaire.	
Soyez raisonnable dans le choix de vos plats !	
Une activité physique régulière est importante pour maintenir le poids obtenu !	
En cas d'écarts importants répétés, revenir 2 à 3 jours de diète protéinée stricte (ph 1) ou mixte (ph 2)	veillez à ne pas multiplier les écarts!
Revoyez votre médecin après 6 mois pour un bilan	