



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	navets		
concombre	radis			
courgettes	salades			
chicons	mâches			
choucroute				

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

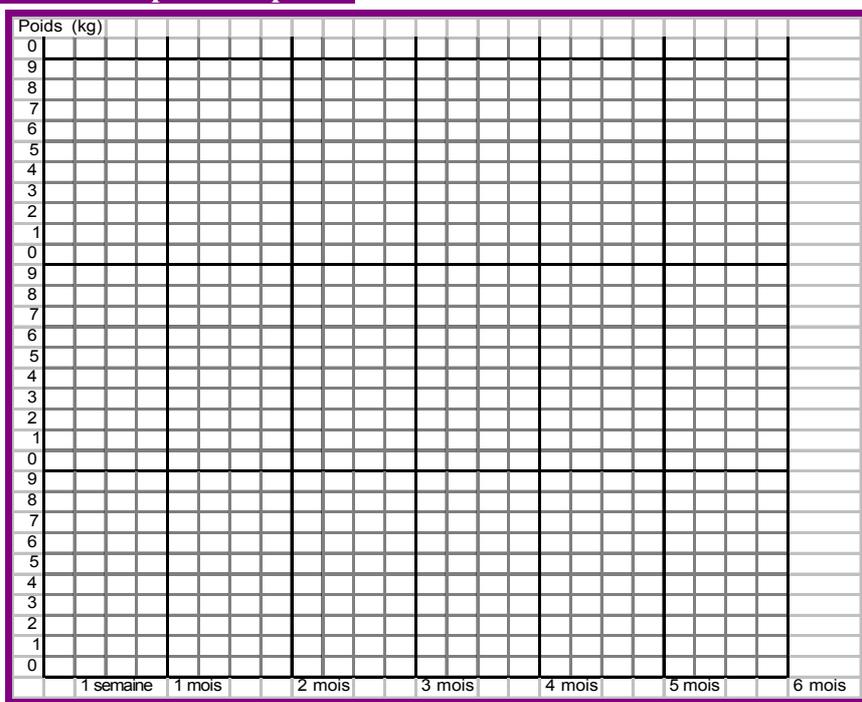
### Tableau des protéines animales/végétales autorisées:

200 gr poisson maigre ou crustacés	150 à 200 gr viande blanche	120 à 150 gr viande rouge maigre	2 œufs(max 2x/sem)	protéines végétales
sole	dinde	filet bœuf	durs	100 gr quorn
cabillaud	dindonneau	rumsteack	omelettes	125 gr tofu
turbot	poulet sans peau	filet de cheval	à la coque	150 gr quinoa cuit
lotte	lapin	veau	pochés	
merlan	filet porc maigre			
scampis, crevettes	jambon cuit dégraissé			
langoustines, homard				

### 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.
- [ Les produits de la phase 2 (pâtes protéinées, barres , blinis au saumon, crêpes bacon-fromage,...) sont maintenant autorisés mais éviter de tous les consommer le même jour.

### Courbe de perte de poids:



**Poids initial:**

\_\_\_\_\_

**BMI:**

\_\_\_\_\_

**Poids souhaité:**

\_\_\_\_\_

**Remarques:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Date prochain rdv:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_