

### Phase 3 : Phase de transition.

Cette Etape a un rôle essentiel dans votre démarche d'amincissement. Elle consiste à la réintroduction par étapes progressives des différents groupes d'aliments pour revenir à une alimentation équilibrée et variée.

Elle comporte habituellement 3 paliers durant lesquels vous continuez à perdre du poids jusqu'à atteindre votre poids de stabilisation permettant ainsi un maintien à long terme des résultats obtenus.

Durée conseillée: minimum 6 semaines.

### Prescription et surveillance médicale obligatoires:

Mme, Melle, M.:		Date:
Nbre de sachets:	/jour	Cachet du médecin:
Nbre de barre:	/jour	
Durée:	semaines	

#### Conseils personnalisés:

### Recommandations:

- [ En cas de fringale: prendre un produit Pgeneric supplémentaire (sachet dessert, barre,...).
- [ Ne sauter aucun repas, surtout les collations et le petit déjeuner car ce sont deux éléments essentiels pour éviter les fringales incontrôlables et risquer une prise alimentaire trop importante au repas suivant entraînant une reprise de poids .
- [ En cas d'écarts importants et répétés pendant la même semaine, reprenez 2 à 3 jours de diète starter stricte (phase 1) ou de diète mixte (phase 2)
- [ Il n'est pas nécessaire de peser les aliments à chaque repas car les quantités conseillées sont indicatives.
- [ Une activité sportive modérée mais régulière ( ½ à 1 heure/jour et 2 à 3 x /semaine) est conseillée pour remodeler votre silhouette et maintenir le poids obtenu.

### Une journée type de transition :

*Cette journée est constituée d'un ou des produits Pgeneric et de 2 repas alimentaires au dîner et au souper (viande maigre et des légumes autorisés) avec la réintroduction des aliments en 3 étapes de la manière suivante:*

*Étape 1 : réintroduction d' 1 portion de fruit au petit déjeuner **et** 1 portion de pain complet à midi.*

*Étape 2 réintroduction d' 1 portion de produits laitiers **et** 1portion de pain complet au petit déjeuner.*

*Étape 3 : réintroduction d' 1 portion de féculents à midi **et** 1 portion de produits laitiers au dîner ou au souper **et** 1 portion de fruits au goûter.*

*La durée conseillée de chaque étape est de 14 jours. Cependant, c'est votre médecin qui vous guidera pour chaque étape et vous indiquera la durée qui vous est personnellement nécessaire.*

Etape.....prescrite pendant.....semaine(s) .

Produits	Petit déjeuner	Collation du matin	Dîner	Goûter	Souper	En soirée	Total
Sachets ou autres produits Pgeneric							
1 portion viande (voir équivalences )			1 portion		1 portion		
Légumes ( TOUS à volonté sauf carottes, petits pois, betteraves, légumineuses, maïs)			1 portion		1 portion		
1 portion fruit ( voir équivalences)							
1 portion de produit laitier ( voir équivalences)							
1 portion pain ( voir équivalences)							
1 portion de féculents ( voir équivalences )							
Boissons	<b>Minimum: 1.5 à 2 l d'eau/jour</b>						
	cafés , thés, tisanes, infusions, boissons lights, max 1 à 2 verres de vin ou de champagne pour des repas d' occasion.						
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 : sucre, graisses et alcool.						

### Tableau des équivalences :

<b>1 portion de viande équivaut à :</b>	<b>1 portion de fruit équivaut à :</b>
150 gr volaille (dinde, poulet, pintade sans peau,...)	1 pomme, poire, orange, pêche, nectarine
150 gr viande blanche (lapin, filet porc maigre, jambon)	1/2 melon, pamplemousse, mangue, banane
120 gr viande rouge maigre (rumsteack, filet pur bœuf,...)	1/4 ananas frais
200 gr poisson, crustacés (saumon, crevettes, thon au 2 œufs ( max 2 x /sem )	2 abricots, kiwis, mandarines
2 tranches de jambon découenné et dégraissé	3 prunes ou 4 reines-claude
1 kg moules en coquilles	200 gr pastèque
24 huîtres	150 gr fraises, mûres, framboises, groseilles, myrtilles
	4 cuillères à soupe de compote sans sucre ajouté
	10 cerises ou raisins moyens
	<b>remarques:</b> éviter figues, fruits confits, fruits secs, dattes, pruneaux.
<b>1 portion de produits laitiers équivaut à :</b>	<b>1 portion de pain /céréales équivaut à :</b>
1 yaourt nature (125 gr )	1 tranche (30 gr) de pain complet
100 gr fromage blanc à 20 %	2 biscottes ou 2 wasa ou 2 cracottes
2 petits suisses à 20%	1/6 baguette
30 gr fromage à 45%	3 galettes de riz soufflé
50 gr fromage à 25 %	20 gr de céréales non sucrées
1 verre de lait 1/2 écrémé (125 ml )	1,5 petit suédois
1 dessert soja nature	
<b>1 portion de féculents / légumineuses équivaut à :</b>	
2 pommes de terre de la taille d'un œuf (100 gr )	
3 cuillères à soupe de riz, pâtes (de préférence complets), semoule ou de blé cuits.	
4 cuillères à soupe de légumes secs cuits (lentilles, haricots blancs, flageolets, pois chiches, petits pois)	
4 cuillères à soupe de maïs en grain ( 150 gr )	