

Avec Pasta Svelt ne vous privez plus de pâtes pour perdre du poids !

Un programme riche en protéines pour faciliter la perte de poids, mais sans oublier les légumes et les fruits pour un apport optimal en fibres, vitamines et minéraux. Nous vous proposons un programme alimentaire équilibré reprenant les différentes catégories d'aliments autorisées par phase. Variez les plaisirs en variant le choix de vos aliments. Dans ce programme, chaque jour, vous mangerez 50 gr de Pasta Svelt à consommer de préférence au dîner. Nous vous conseillons de respecter les quantités et les aliments autorisés par phase pour de meilleurs résultats. Ces menus adaptables sont faits pour atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé. Vous pouvez évidemment renouveler le programme Pasta Svelt pour continuer la perte de poids en fonction de votre objectif.

Comment ça marche ?

Afin de revenir à une alimentation sans frustration et parvenir à une perte de poids durable, notre programme vous accompagne en 3 phases.

Ces 3 phases comportent des protéines au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner. Il est conseillé de consommer votre portion de Pasta Svelt au dîner.

Mais également des légumes et des fruits à chaque repas. Vous aurez aussi droit à une collation. Et pour ne pas avoir l'impression d'être au régime, vous pourrez également consommer une portion de féculents dès la phase 1 !

Phase 1 : Active

Elle permet d'atteindre 50 % de votre objectif !

Pendant cette phase, le choix des aliments est plus restreint que dans les suivantes, toutefois, elle vous apportera l'ensemble des nutriments nécessaires au maintien de la santé avec un choix très large de fruits, de légumes et de protéines. Nous vous conseillons cependant, pour réussir ce programme, de varier le plus possible les aliments qui constituent vos repas.

Petit-déjeuner :

- 1 fruit 100 à 150 gr
- 1 fromage blanc 20%
- 1 tranche de jambon de dinde 50 gr
- 1 boisson sans sucre (thé, café, tisane, eau).

Déjeuner :

- Crudités 100 g - 1 protéine 150 gr
- Légumes cuits 300 gr - Féculents 50 gr cuits
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 fruit moyen

Collation 16h/18h :

1 fruit

Dîner :

- Crudités 100 gr
- Pasta Svelt 50 gr
- Légumes cuits 300 gr
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 yaourt nature entier

Bien choisir ses aliments :

Les légumes : tous sont autorisés excepté les petits pois, les carottes cuites, la betterave cuite (trop riches en glucide), l'avocat.

Les fruits à choisir parmi : 1 pomme, 1 orange, ½ pamplemousse, 1 pêche, 1 abricot, 2 prunes, 200 gr de fraises, 125 gr de framboises, de myrtilles ou de mûres, 1 kiwi, 1 nectarine.

Les protéines : Blanc de poulet ou de dinde sans la peau, poisson blanc, crustacés, fruits de mer.

Les féculents : Préférez les légumineuses (haricots blancs, haricots rouges, flageolets, lentilles) ; Ils sont plus riches en protéines et contiennent moins de glucides que les pâtes et le riz. Toutefois, si vous choisissez d'en manger, consommez des pâtes et du riz complets plutôt que raffinés.

Phase 2 : Transition

Elle permet de contrôler la perte de poids tout en atteignant 100% de votre objectif !
Pendant cette phase, vous revenez à une alimentation moins restreinte mais contrôlée pour atteindre l'objectif fixé.

Petit-déjeuner :

- 1 Tranche de pain complet 40 gr - 1 portion de beurre 10 gr
- 1 fromage blanc 20% - 1 tranche de jambon de dinde
- 1 boisson sans sucre (thé, café, tisane, eau)

Déjeuner :

- Crudités 100 g - 1 protéine 150 gr
- Légumes cuits 300 gr - Féculents 100 gr cuits
- 1 cc d'huile d'olive - 1 fruit moyen

Collation 16h/18h : 1 fruit

Dîner :

- Crudités 100 gr - Pasta Svelt 50 gr
- 1 protéine 120 gr - Légumes cuits 300 gr
- 1 cc d'huile d'olive - 1 yaourt nature entier

Phase 3 : Contrôle

Elle permet de maintenir l'objectif atteint durablement !

Pendant cette phase, vous finissez le rééquilibrage alimentaire en revenant à une alimentation que vous allez pouvoir adopter tous les jours et si possible définitivement ! Bien sûr, vous pourrez de temps en temps introduire un repas plus riche comme un plat en sauce ou une pâtisserie mais toujours dans le contrôle !

Petit-déjeuner :

- 2 Tranche de pain complet 80 gr - 1 portion de beurre 10 gr
- 2 protéines à choisir parmi : 1 fromage blanc 20%, 1 morceau de fromage 30 gr, 1 tranche de jambon de dinde, 1 oeuf
- 10 amandes, noisettes, cajou, noix
- 1 boisson sans sucre (thé, café, tisane, eau)

Déjeuner :

- Crudités 100 g - 1 protéine 150 gr
- Légumes cuits 300 gr
- Féculents 150 gr cuits - 2 cc d'huile d'olive - 1 fruit

Collation 16h/18h :

- 1 fruit - 10 amandes, noisettes, cajou, noix
- 1 carré de chocolat à 70 %

Dîner :

- Crudités 100 gr - Pasta Svelt 50 gr
- 1 protéine 120 gr
- Légumes cuits 300 gr - 1 cc d'huile d'olive
- 1 yaourt nature entier

Bien choisir ses aliments :

Les légumes : tous sont autorisés excepté les petits pois, les carottes cuites, la betterave cuite (trop riches en glucide), l'avocat.

Les fruits à choisir parmi : 1 pomme, 1 orange, ½ pamplemousse, 1 pêche, 1 abricot, 2 petites prunes, 200 gr de fraises, 125 gr de framboises, de myrtilles ou de mûres, 1 kiwi, 1 nectarine.

Les protéines : Blanc de poulet ou de dinde sans la peau, poisson blanc, crustacés, fruits de mer. + tous les autres poissons (saumon, thon, sardines ...) + viandes maigres.

Les féculents : Préférez les légumineuses (haricots blancs, haricots rouges, flageolets, lentilles) ; Ils sont plus riches en protéines et contiennent moins de glucides que les pâtes et le riz. Toutefois, si vous choisissez d'en manger, consommez des pâtes et du riz complets plutôt que raffinés.

Bien choisir ses aliments :

Les légumes : tous sont autorisés mais alterner dans vos choix.

Les fruits : Tous sont autorisés sans excès = un fruit d'environ 150 gr.

Les protéines : Blanc de poulet ou de dinde sans la peau, poisson blanc, crustacés, fruits de mer. + tous les autres poissons (saumon, thon, sardines ...) + viandes maigres. Ajoutez des viandes plus grasses occasionnellement.

Les féculents : Préférez les légumineuses (haricots blancs, haricots rouges, flageolets, lentilles) ; Ils sont plus riches en protéines et contiennent moins de glucides que les pâtes et le riz. Toutefois, si vous choisissez d'en manger, consommez des pâtes et du riz complets plutôt que raffinés.



Programme Minceur Hyperprotéiné Tagliatelles

Les conseils Pasta Svelt

N'hésitez pas à donner plus de saveurs à vos plats.

- Des épices : curcuma, paprika, curry, cumin ...
- Des herbes : ciboulette, basilic, thym, coriandre ...
- Ou encore de l'ail, des oignons ou zests d'agrumes, gingembre

**Ils sont riches
en vitamines et antioxydants ;
excellents pour votre santé !**

Astuces cuisson pour des repas parfaits :

- Favoriser une cuisson à la vapeur, à l'étouffé, en papillote, au grill ; ainsi vous n'aurez pas besoin de rajouter de matière grasse.
- Mais vous pouvez aussi utiliser 1 cc d'huile d'olive pour la cuisson (celle prévue dans le programme)
- Et pour changer, n'hésitez pas à varier les huiles et remplacer l'huile d'olive par de l'huile de noix ou colza (riches en oméga 3). Attention toutefois, seule l'huile d'olive peut être utilisée en cuisson !

Nos recommandations

- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.
- Évitez de boire pendant les repas ; cela gêne la digestion.
- Mastiquez bien chaque bouchée pour mieux digérer.
- Variez le plus possible le choix de vos aliments ; pour moins de monotonie dans vos repas et plus de plaisir et surtout vous apporterez ainsi tout le panel de nutriments nécessaires à une bonne santé.

Laboratoire OreScience

41 Rue du Moulin des Bruyères - 92400 Courbevoie - FRANCE

www.laboratoire-orescience.fr

Recettes sauces légères pour Pasta Slim

Sauce courgette

Préparation

Ingrédients :

½ courgette 1 tomate
½ oignon rouge 1 yaourt brassé
1 goutte de tabasco Sel
Herbes de Provence Poivre

Râper la courgette avec une grosse râpe. Couper la tomate en dés. Émincer l'oignon
Mettre les légumes à suer dans une casserole avec un peu de sel et les herbes de Provence.
Au bout de 5 minutes environ, jeter l'eau rendue par les légumes, et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Ajouter les deux yaourts et le Tabasco, et poursuivre la cuisson quelques minutes en remuant bien.
Rectifier l'assaisonnement avant de servir bien chaud sur les Pasta Slim.

Sauce tomate

Préparation

Ingrédients :

1/2 carotte Feuilles de persil
1 oignon Tomates pelées 200 gr
1 cc d'huile d'olive
Sel + poivre
Basilic et origan

Couper les tomates en petits quartiers en enlevant la partie dure du centre. Les mettre à cuire dans une casserole doucement pour ne pas faire attacher, laisser réduire. Les mixer pour en faire une sauce fluide.
Faire rissoler l'oignon avec l'huile d'olive. Rajouter la sauce tomate, faite cuire environ 15 mn.
Puis ajouter le basilic et origan, le sel et poivre et laisser cuire encore 30 mn environ.
Astuce : pour une préparation plus rapide ; utilisez du coulis de tomate à la place des tomates pelées.

Sauce au chou-fleur

Préparation

Ingrédients :

1/4 chou-fleur
1 cc de purée d'amande*
Un peu de lait végétal (soja, amande)
2 noisettes* torréfiées et concassées
*Remplacent l'huile d'olive prévue dans le programme

Couper le chou-fleur en fleurettes et les faire cuire à la vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
Mixer avec la purée d'amande et le lait végétal jusqu'à la consistance souhaitée.
Ajoutez cette sauce à vos Pasta slim déjà cuites et u parsemer les noisettes concassées.

Sauce avocat

Préparation

Ingrédients :

½ avocat* 1 CS de jus de citron
½ yaourt grec Sel et poivre
*Remplace l'huile d'olive prévue dans le programme

Éplucher les avocats, enlever les noyaux, les couper en morceaux.
Les mixer avec le jus de citron, ajouter le sel et le poivre.
Ajouter un peu de basilic.
Faire réchauffer légèrement la sauce ou l'utiliser froide sur vos Pasta slim.

Sauce citronnelle

Préparation

Ingrédients :

½ yaourt coco nature ½ cc de curcuma
Jus d'1/2 citron 1 gousse d'ail
Citronnelle* Sel et poivre
*Fraîche ou surgelée

Mélanger le yaourt coco avec le jus de citron, le curcuma, la gousse d'ail écrasée, le sel et le poivre puis ajouter la citronnelle.
Faites réchauffer à feu doux. Puis server sur vos Pasta slim

Sauce piment

Préparation

Ingrédients :

1 yaourt nature 2 cs de jus de citron
1 petit bouquet de coriandre Sel
2 gousses d'ail 2 échalotes
1 petit piment rouge type Jalapeno*

Placer la coriandre hachée, les morceaux de piments, l'ail, les oignons verts et le jus de citron dans un petit robot culinaire ou un mélangeur.
Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient écrasés. Ajouter le yaourt et mélanger jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ajouter du sel au goût.

Sauce moutarde à l'ancienne

Préparation

Ingrédients :

1 yaourt grec nature 1 cc de curry
1 CS de moutarde à l'ancienne
1 gousse d'ail en purée
2 CS de jus de citron Sel + poivre

Mélanger tous les ingrédients ensemble et faite réchauffer légèrement avant de servir sur les Pasta Slim

Sauce pestou

Préparation

Ingrédients :

1 courgette 1 bouquet de basilic frais
1 cc d'ail en purée 10 gr de parmesan*
1 cc de pignons* Sel et poivre
*Remplace l'huile d'olive du programme

Éplucher complètement la courgette et la faire cuire à la vapeur ou à l'eau. Mixer le basilic, les pignons, le parmesan et l'ail puis rajouter la courgette et mixer à nouveau. Faire réchauffer et servir sur les Pasta slim.

Sauce aubergine

Préparation

Ingrédients :

½ yaourt grec nature 1 aubergine
1 cc de tomates séchées
1 gousse d'ail en purée
10 gr de parmesan Basilic en feuilles
½ cube de bouillon de légumes
Sel + poivre

Éplucher complètement l'aubergine et la faire cuire dans l'eau avec le bouillon de légumes. Mixer le basilic, et l'ail puis rajouter l'aubergine et mixer à nouveau. Ajouter la tomate séchée et le parmesan, réchauffer et servir sur les Pasta slim.

Sauce aux champignons

Préparation

Ingrédients :

1 oignon rouge 2 gros champignons
½ cc de curcuma
½ cube de bouillon de légumes
1cc d'huile d'olive Sel + poivre

Éplucher et émincer les oignons, les mettre à rissoler dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter les champignons, continuer à faire revenir. Ajouter le curcuma. Ajouter le bouillon de légumes dissout dans 1 petit verre d'eau. Faire cuire un instant puis verser sur les Pasta Slim.

Le principe du régime protéiné

Développé depuis les années 70, le régime protéiné nous vient des Etats Unis par le Professeur Blackburn de l'Université d'Harvard.

Pourquoi les protéines ?

- Tout d'abord, elles participent à la structure des tissus et des muscles. Les protéines permettent donc de maintenir la masse musculaire.
- De plus, leur digestion demande beaucoup d'énergie, 20 à 30% des calories apportées par les protéines sont brûlées immédiatement après ingestion contre 5 à 10% pour les glucides et 5% pour les lipides.
- Enfin, les protéines procurent très rapidement une sensation de satiété. Ainsi aident à la perte de poids en évitant tout grignotage.

• Mais aussi des légumes et des fruits pour leurs apports en vitamines et minéraux nécessaires au maintien d'un état optimal de santé.

Boire et maintenir une activité physique régulière
Il est important de boire minimum 1,5 litre d'eau par jour pour éliminer les déchets issus des digestions des protéines et ne pas surcharger et fatiguer les reins. Vous pouvez par exemple prendre des tisanes diurétiques, elles favorisent l'élimination des déchets responsable d'insuffisance rénale ou de goutte. En parallèle, il est recommandé de maintenir une activité physique régulière.

Vous n'avez plus d'idées pour vos repas ?

Voici un exemple de recettes délicieuses faites par une diététicienne nutritionniste !

Phase 1 : Active

Petit-déjeuner

1 kiwi
1 Fromage blanc 20%
1 tranche de Jambon de dinde
Tisane, café ou thé sans sucre

Déjeuner

Endives 1 petite assiette
1 pavé de cabillaud + basilic
Brocoli champignons
1 cc d'huile olive
haricots blancs 50 gr cuit
200 gr de fraises

Collation : 1 pomme

Dîner

Concombre 1 assiette
Courgettes coriandre oignon 300 gr
PASTA SVELT
Huile olive
1 yaourt nature entier

Phase 2 : Transition

Petit-déjeuner

1 tranche de pain complet
Beurre
1 fromage blanc 20%
1 tranche de Jambon de dinde
Tisane, café ou thé sans sucre

Déjeuner

Tomate champignon 1 petite assiette
1 filet de poulet mariné dans du citron, moutarde et estragon
haricots verts extra-fin ail persil
1 cc d'huile d'olive
Lentilles cuisinés avec oignons
2 prunes ou 1 poire moyenne-ner

Collation : 1 pêche

Dîner

Céleri rave
saumon 120 gr
Ratatouille (aubergine, courgettes, oignon, tomate)
PASTA SVELT
Huile olive
1 yaourt nature entier

Phase 3 : Contrôle

Petit-déjeuner

2 tranches de pain complet
beurre
1 morceau de fromage
1 oeuf au plat
10 amandes, noisettes, noix
Tisane, café ou thé sans sucre

Déjeuner

Carottes + choux blanc râpés citronnés
Aubergines échalotes cumin
1 filet de boeuf maigre moutarde
2 cc d'huile d'olive
Riz complet
125 gr de framboises
Collation
1 orange
10 amandes, noisettes, noix
Chocolat 70% 1 carré

Dîner

Asperges
1 filet de thon au four
Mélange de poivrons et tomates cuits avec ail
PASTA SVELT
1 cc huile olive
1 yaourt nature entier

PLAN DE TRAIT DE COUPE

Le document :
3 volets - 6 PAGES

format fermé : 20cm large x 28cm hauteur

Format ouvert : 80cm large x 28cm hauteur

Typographie : Calisto MT

Référence couleurs :



Quadri : JAUNE

C: 10 J: 10 M: 75 N: 0



Quadri : GRIS

C: 0 J: 0 M: 0 N: 60

Format fermé : 20cm large x 28cm hauteur

Format fermé : 20cm large x 28cm hauteur

Format fermé : 20cm large x 28cm hauteur