

# Programme Helios Dietetic Line Pro

## Phase 1 : INTENSE

1 semaine renouvelable une fois maximum sans avis médical.

### Légumes autorisés :

Salade verte, cresson, mâche, céleri branche, concombres, germes de soja, poivrons vert, radis cornichons, brocolis, courgettes, épinards, fenouil, endives, champignons, fines herbes, ciboulette, ...

### Précautions :

Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour en phase 1, 2 et 3

## Petit Déjeuner

- 1 grand verre d'eau
- 1 boisson chaude Helios
- 1 comp. VITAL FORME (Vitamines & minéraux)

facultatif : café, tisane, ou thé (édulcorant autorisé)

### Collation 10h :

- 1 entremet / Milkshake Helios Dietetic

## Déjeuner

- 1 grand verre d'eau
- 250g Légumes autorisés
- 1 omelette/crêpe Helios
- 1 comp. VITAL FORME (Vitamines & minéraux)

facultatif : café, tisane, ou thé (édulcorant autorisé)

### Collation 16h :

- 1 boisson fraîche Helios Dietetic

## Dîner

- 1 grand verre d'eau
- 250g Légumes autorisés
- 1 velouté Helios
- 4 capsules Oméga3

facultatif : café, tisane, ou thé (édulcorant autorisé)

## Phase 2 : ÉVOLUTION

2 semaines renouvelables 2 fois maximum sans avis médical

### Légumes autorisés :

Tous les légumes sauf ceux contenant trop de sucre (carotte, betterave rouge, tomates, poivrons rouges, maïs,...)

### Équivalence protéines pesées crues :

- 1 portion de protéine
- 2 œufs
- 150g de bœuf, veau...
- 225g de volaille, lapin...
- 225g de poisson maigre ou de fruits de mer

## Petit Déjeuner

- 1 grand verre d'eau
- 1 boisson Helios
- 1 comp. VITAL FORME

facultatif : café, tisane, ou thé (édulcorant autorisé)

### Collation 10h :

- 1 entremet / Milkshake Helios Dietetic

## Déjeuner

- 1 grand verre d'eau
- 250g Légumes autorisés
- 1 portion de protéines
- 1 laitage allégé ou 0%
- 1 comprimé de RÉGIME COMPLEXE

facultatif : café, tisane, ou thé (édulcorant autorisé)

### Collation 16h :

- 1 Barre Hyperprotéinée Helios

## Dîner

- 1 grand verre d'eau
- 250g Légumes autorisés
- 1 portion de protéines
- 1 comprimé de RÉGIME COMPLEXE
- 4 capsules Oméga3

facultatif : café, tisane, ou thé (édulcorant autorisé)

## Phase 3 : CONSOLIDATION

3 semaines renouvelables 2 fois maximum sans avis médical

### Les sucres lents autorisés :

- 1 portion = 125 gr cuit
- Petits pois
- Quinoa, blé
- Lentilles, haricots secs
- Riz complet, pâtes complètes
- 100g pâtes hyperprotéinées crues

### Fruits autorisés :

pomme, poire, orange, mandarine, pamplemousse, 1/2 melon, pêche, 2 prunes, 150g de fraises, 150g de framboises, mûres, 1 kiwi, 1/4 d'ananas frais, 100g de cerises, 50g de litchis.

## Petit Déjeuner

- 1 grand verre d'eau
- 50g de pain complet (beurre allégé facultatif)
- 1 yaourt
- 1 comp. VITAL FORME

facultatif : café, tisane, ou thé (édulcorant autorisé)

### Collation 10h

- 1 Barre Hyperprotéinée Helios

## Déjeuner

- 1 grand verre d'eau
- 250g Légumes
- 1 portion de protéines
- 1 portion de sucres lents
- 1 laitage allégé ou 0%
- 1 fruit autorisé
- 1 comp. de Lipo-Intense

facultatif : café, tisane, ou thé (édulcorant autorisé)

### Collation 16h :

- 1 Barre Hyperprotéinée Helios

## Dîner

- 1 grand verre d'eau
- 250g Légumes
- 1 portion de protéines
- 1 laitage allégé ou 0%
- 2 capsules Oméga3
- 1 comp. de Lipo-Intense

facultatif : café, tisane, ou thé (édulcorant autorisé)

*L'ordre des préparations protéinées peut être changé en fonction des envies de chacun*