



## 1/ Clairalys Diet : pendant 3 à 6 semaines selon le poids à perdre

### Au petit déjeuner

**1 sachet** (peut être consommé à 10 heures)

Thé, ou café, sans sucre, accompagné d'une tranche de pain beurré (matière grasse végétale)

Fruit, 1 yaourt 0 % de matière grasse

### Au déjeuner

Crudité en entrée accompagnée d'une cuillère à soupe de vinaigrette allégée

Viande maigre, ou équivalent, accompagnée de légumes cuits à l'eau ou à la vapeur

1 tranche de pain

Fruit

### A la collation de 16 heures

**1 sachet**

### Au dîner

**1 sachet**

Légumes cuits à l'eau ou à la vapeur

Fruit

### Votre Guide pour Commander

	Sachets Clairalys	Complémentation non obligatoire			
		Oméga 3 EPA	Oméga 3 DHA	Probiotic	Autre
<i>Petit déjeuner</i>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	-	-
<i>Collation 10 H</i>	-	-	-	-	-
<i>Déjeuner</i>	-	-	-	<b>1</b>	-
<i>Collation 16 H</i>	<b>1</b>	-	-	-	-
<i>Dîner</i>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	<b>1</b>	-
<b>Total / jour</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	-
<b>Protocole 3 semaines</b>	<b>9 Boîtes</b>	<b>1 Pilulier</b>	<b>1 Pilulier</b>	<b>1 Pilulier</b>	
<b>Protocole 6 semaines</b>	<b>18 Boîtes</b>	<b>1 Pilulier</b>	<b>1 Pilulier</b>	<b>2 Piluliers</b>	

## 2/ Clairalys Stabilisation : pendant 8 semaines

### A la collation de 16 heures

**1 sachet Clairalys Equilibre**

### Au dîner

Restreindre sa consommation de protéines le soir (pas de viande, pas de poisson)

Eviter le beurre et le fromage ou équivalents

Favoriser les crudités, les féculents et les fruits

### Votre Guide pour Commander

	<i>Sachets Clairalys Equilibre</i>	<i>Complémentation non obligatoire</i>		
		<i>Oméga 3 EPA</i>	<i>Oméga 3 DHA</i>	<i>Probiotic</i>
<i>Petit déjeuner</i>	-	-	-	-
<i>Collation 10 H</i>	-	-	-	-
<i>Déjeuner</i>	-	-	-	<b>1</b>
<i>Collation 16 H</i>	<b>1</b>	-	-	-
<i>Dîner</i>	-	-	-	-
<b>Total / jour</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Protocole 8 semaines</b>	<b>8 Boîtes Equilibre</b>	<b>0 Pilulier</b>	<b>0 Pilulier</b>	<b>1 Pilulier</b>

### Les légumes conseillés par jour

*Crus, cuits, en purée ou en potage*

<i>Liste A - à volonté -</i>			<i>Liste B - 200 g environ -</i>	
<i>Asperges</i>	<i>Cornichons</i>	<i>Mâche</i>	<i>Artichauts</i>	<i>Navets</i>
<i>Blettes</i>	<i>Courgettes</i>	<i>Oseille</i>	<i>Aubergines</i>	<i>Poireaux</i>
<i>Brocolis</i>	<i>Cresson</i>	<i>Persil</i>	<i>Choux chinois</i>	<i>Poivrons jaunes</i>
<i>Céleri branches et raves</i>	<i>Endives</i>	<i>Poivrons verts</i>	<i>Choux de Bruxelles</i>	<i>Poivrons rouges</i>
<i>Champignons de Paris</i>	<i>Epinards</i>	<i>Pousses de Soja</i>	<i>Choux-fleurs</i>	<i>Potiron</i>
<i>Chou vert</i>	<i>Fenouil</i>	<i>Radis</i>	<i>Courges</i>	<i>Potimarrons</i>
<i>Concombres</i>	<i>Laitue</i>		<i>Haricots beurre</i>	<i>Tomates</i>
			<i>Haricots verts</i>	<i>Salsifis</i>

## Les fruits conseillés par jour

*Crus, cuits, en compote*

<b>Liste A - à chaque repas -</b>			<b>Liste B - 1 fois par jour -</b>	
Pomme	Mûre	Poire	Myrtille	
Orange	Abricot	Ananas	Raisin	
Mandarine	Nectarine	Fruit de la passion	Cerise	
Pamplemousse	Brugnon	Goyave	Kaki	
Clémentine	Nèfle	Kiwi	Banane	
Cassis	Pêche	Papaye	Grenade	
Fraise	Prune	Melon	Litchi	
Framboise	Figue	Pastèque	Mangue	
Groseille	Coing			

## Viandes Maigres ou poissons (gras également) ou équivalent

*Vapeur, papillote, à l'étouffée, au four, grill, micro-ondes*

<b>Viandes</b>		<b>Poissons</b>		<b>Œufs et Produits laitiers à 0%</b>
Volailles sans peau	Veau	Brochet	Merlan	1 œuf/jour, si besoin, en particulier le matin yaourt 125 g de fromage blanc 300 ml de lait
• Dinde	Cheval	Cabillaud	Merlu	
• Pintade	Bison	Colin	Perche	
• Filet de canard	Autruche	Coquillages	Raie	
• Poulet	Steak haché 5%	Crustacés	Scampi	
• Pigeon	Jambon maigre 5%	Haddock fumé	Sole	
• Caille	Foie de volailles	Lotte	Turbot	
Gibiers	Foie de veau	Sardine	Thon	
Lapin		Saumon		

## Pain complet BIO ou équivalent (complet BIO)

### Assaisonnements

#### **A volonté :**

*Sel, poivre, moutarde forte, toutes les fines herbes, vinaigre de vin.*

**Condiments en poudre :** *cumin, curcuma, curry, safran, ail, oignon, échalote....*

#### **Limité :**

*Une demi cuillère à soupe d'huile de **colza** ou de noix par jour et une demi cuillère à soupe d'huile d'olive (ou une cuillère de jus de citron)*

### Boissons

**Froides :** *2 litres d'eau par jour, plate ou gazeuse*

**Chaudes :** *thé (4 tasses/jour de thé vert de préférence car riche en antioxydant), tisane, café (à éviter le soir)*

**Pas de boissons  
sucrées  
Pas de boissons**

**Recommandations** : Pratiquer au moins 30 minutes de sport par jour (marche à pied par exemple)