



## 1/ Clairalys Starter : pendant 2 semaines

### Au petit déjeuner

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

### 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

	Sachets Clairalys Equilibre	Complémentation		
		Oméga 3 EPA	Oméga 3 DHA	Probiotic
Petit déjeuner	1	-	-	-
Collation 10 H	-	-	-	-
Déjeuner	-	-	-	-
Collation 16 H	1	-	-	-
Dîner	-	-	-	-
Total / jour	2	0	0	-
Protocole 2 semaine	4 Boîtes Equilibre	0 Pilulier	0 Pilulier	0 Pilulier

## 2/ 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			
		Oméga 3 EPA	Oméga 3 DHA	Probiotic	Autre
Petit déjeuner	1	1	-	-	-
Collation 10 H	-	-	-	-	-
Déjeuner	-	-	-	1	-
Collation 16 H	1	-	-	-	-
Dîner	1	-	1	1	-
<b>Total / jour</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Protocole 3 semaine</b>	<b>9 Boîtes</b>	<b>1 Pilulier</b>	<b>1 Pilulier</b>	<b>1 Pilulier</b>	
<b>Protocole 6 semaine</b>	<b>18 Boîtes</b>	<b>1 Pilulier</b>	<b>1 Pilulier</b>	<b>2 Piluliers</b>	

### 3/ 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

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

