

## Clairalys Equilibre : pendant 2 mois

### 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
<i>Petit déjeuner</i>	-	1	-	-
<i>Collation 10 H</i>	-	-	-	-
<i>Déjeuner</i>	-	-	-	1
<i>Collation 16 H</i>	1	-	-	-
<i>Dîner</i>	-	-	-	-
<b>Total / jour</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Protocole 2 mois</b>	<b>8 Boîtes Equilibre</b>	<b>1 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>
<i>Volailles sans peau</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinde</li> <li>• Pintade</li> <li>• Filet de canard</li> <li>• Poulet</li> <li>• Pigeon</li> <li>• Caille</li> </ul> <i>Gibiers</i> <i>Lapin</i>	<i>Veau</i> <i>Cheval</i> <i>Bison</i> <i>Autruche</i> <i>Steak haché 5%</i> <i>Jambon maigre 5%</i> <i>Foie de volailles</i> <i>Foie de veau</i>	<i>Brochet</i> <i>Cabillaud</i> <i>Colin</i> <i>Coquillages</i> <i>Crustacés</i> <i>Haddock fumé</i> <i>Lotte</i> <i>Sardine</i> <i>Saumon</i>	<i>Merlan</i> <i>Merlu</i> <i>Perche</i> <i>Raie</i> <i>Scampi</i> <i>Sole</i> <i>Turbot</i> <i>Thon</i>	<i>1 œuf/jour, si besoin, en particulier le matin</i>  <i>yaourt</i> <i>125 g de fromage blanc</i> <i>300 ml de lait</i>

## 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  
instantanées**

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