

Les différentes étapes de la diète protéinée (à télécharger)

L'emploi de telles protéines n'est pas une fin en soi. Le but du jeu, c'est de les retirer au fur et à mesure que l'on réintroduit d'autres aliments, par paliers. Ainsi, par étapes, on arrive progressivement à une alimentation équilibrée avec des aliments normaux, sans sachets de protéines de substitution.

Elles se divisent en 3 principales étapes

- A) Phases de perte de poids –PHASE 1, PHASE2, PHASE 3
- B) Phase de stabilisation –PHASE 4
- C) Phase de l'alimentation équilibrée

Le choix et la durée de chaque phase seront déterminées par la diététicienne, en fonction de la perte de poids et de son évolution.

Le nombre de sachets par jour est calculé en fonction du poids souhaitable et de la phase.

PHASES DE PERTE DE POIDS

PHASE 1 OU PHASE STRICTE :

Suppression des produits laitiers, fruits, pain et féculents, viande, volaille, poisson

4 à 6 sachets hyperprotéinés répartis tout au long de la journée

Légumes autorisés en fonction de leur faible teneur en glucides.

Assaisonnement

2 cuillères à café de matière grasse

Boissons

Compléments alimentaires (vitamines, oligo-éléments, minéraux)

PHASE 2

Lors de cette phase, vous pourrez remplacer un sachet protéiné par un repas léger constitué de légumes autorisés et de protéines naturelles : viande blanche, poisson, œufs,...

X sachets hyperprotéinés et Aliments protéinés

Réintroduction des produits laitiers

Légumes autorisés

Assaisonnement

2 cuillères à café de matière grasse

Boissons

Compléments alimentaires

PHASE 3

On réintroduit progressivement les aliments plus riches en glucides. Cette phase est très importante, elle doit donc être suivie de manière assidue pour éviter de reprendre le poids perdu lors des phases 1 et 2.

X sachets hyperprotéinés et Aliments protéinés

Produits laitiers
Réintroduction des Fruits
Légumes autorisés
Assaisonnement
2 cuillères à café de matière grasse
Boissons
Compléments alimentaires.

PHASES DE STABILISATION ou REGIME DE MAINTIEN

PHASE 4

X sachets hyperprotéinés et Aliments protéinés
Produits laitiers
Fruits
Réintroduction du Pain dans un premier temps, ensuite les féculents
Légumes autorisés
Assaisonnement
2 cuillères à café de matière grasse
Boissons
Compléments alimentaires

PHASE 5 ALIMENTATION EQUILIBREE

Elle sera déterminée par la diététicienne en tenant compte des dépenses énergétiques, des habitudes alimentaires et autres critères personnalisés.

La rapidité et l'efficacité du régime protéiné ne doivent pas faire oublier qu'il faut une longue et profonde rééducation alimentaire avant que ses effets s'en fassent sentir réellement. Il est essentiel de ne pas négliger la phase de stabilisation et de la prolonger aussi longtemps que possible ;La durée de chaque phase est variable et dépend évidemment du nombre total de kilos que l'on a à perdre. On estime qu'il faut maintenir la phase 1 pendant la durée nécessaire pour perdre 70 à 80% du poids total à perdre. Les phases suivantes permettent en général la perte des 20 à 30% restants.

Certains aliments protéinés sont-ils préférables aux autres ? (à télécharger)

Attention ! Lors des phases 1 et 2, le régime doit être rigoureusement strict, c'est-à-dire sans aucun apport de glucides, sinon vous rompez automatiquement la cétose ! A chaque apport de glucides pendant cette période, votre corps mettra 3 jours à retomber en cétose, que de temps et d'énergie perdus !

- En choisissant plutôt les sachets, vous aurez une plus grande variété d'arômes et vous vous lasserez bien moins vite
- le conditionnement est moins cher et plus écologique
- vous pouvez les préparer comme vous le voulez suivant les 3 textures différentes (shake, pouding ou mousse)
- vous pouvez les mélanger avec les aliments traditionnels et les épices ce qui les rend encore plus agréables à déguster
- Pour terminer, ils contiennent moins de glucides !

Lors de vos achats en phase 1 et 2, privilégiez donc les produits en sachet (par exemples 4 à 5 sachets et un seul produit fini en début de régime) vos résultats n'en seront que meilleurs.

En résumé, vous pouvez vous permettre pendant cette période : tous les sachets sucrés et salés, berlingots vanille et chocolat, pouding vanille et chocolat, noix de soja, boules de soja au chocolat. Protéines interdites : gaufrettes (sauf en si vous voulez craquer, autant craquer pour une gaufrette), les croûtons salé, les plats nutrisaveurs et barres uniquement à partir de la phase 3.