

Transformez votre silhouette en 14 jours : Le programme protéiné complet

Les piliers de votre réussite : Aliments autorisés

- Protéines maigres : Blanc de poulet, dinde, poisson blanc, œufs, tofu, crevettes
- Légumes verts : Épinards, courgettes, brocolis, haricots verts, asperges
- Hydratation : Minimum 2 litres d'eau par jour, thé et café sans sucre
- Assaisonnements : Épices, herbes fraîches, jus de citron, vinaigre de cidre, 1 c.à.s d'huile d'olive par jour

Semaine 1 : Phase d'attaque (Jours 1-7)

- Petit-déjeuner : 2 œufs brouillés ou 200g de fromage blanc 0%
- Déjeuner : 150g de blanc de poulet grillé avec haricots verts vapeur
- Dîner : 150g de pavé de cabillaud aux herbes et courgettes sautées
- Collation : Une tranche de jambon dégraissé ou un thé vert

Semaine 2 : Phase de consolidation (Jours 8-14)

- Petit-déjeuner : Yaourt grec avec quelques baies rouges
- Déjeuner : 150g de steak haché 5% MG avec salade composée et une portion de quinoa
- Dîner : Crevettes sautées à l'ail et brocolis vapeur
- Ajout : Réintroduction progressive d'une portion de glucides complexes le midi uniquement

Suivi quotidien : Votre tableau de bord

- Cocher chaque repas consommé pour valider la journée
- Noter le niveau de satiété après chaque prise alimentaire
- Suivre l'évolution du poids chaque matin à jeun
- Noter les écarts éventuels pour ajuster les apports du lendemain