

**& Ligne
Protéines**
L'esprit minceur

La séquence minceur

Informations & Conseils
sur le régime protéiné



RECOMMANDÉ EN RÉGIME PROTÉINÉ MÉDICALISÉ



Contrôlez votre poids
Allégez votre silhouette

Ligne & Protéines

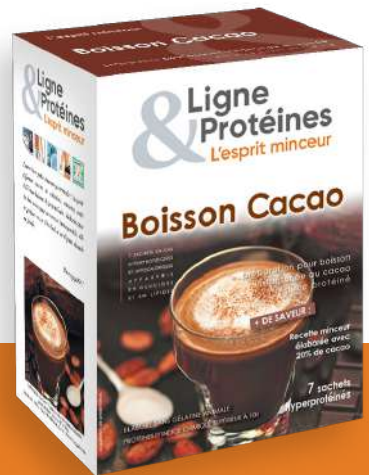
Dans quels cas ?

Vous avez envie de mincir ? Hyperprotéinées et hypocaloriques, les recettes Ligne & Protéines sont conçues pour vous aider à redessiner votre silhouette tout en préservant votre capital musculaire.

Formulées à partir des meilleurs ingrédients, elles vous apportent jusqu'à 26 fois plus de protéines qu'un aliment traditionnel, les sucres et les calories en moins !

Gourmandes, elles sont aussi étudiées pour leur qualité gustative et composent des menus agréables et variés à découvrir :

- 1** Dans le cadre d'un régime protéiné médicalisé pour une surcharge pondérale importante.
- 2** Dans le cadre du plan diététique de la Séquence Minceur pour une surcharge pondérale moyenne à modérée.
- 3** Occasionnellement pour compenser un excès alimentaire (mini-régime) et éviter une éventuelle prise de poids.



Savourez en toute légèreté
les recettes Ligne & Protéines
100% hyperprotéinées, 0% Complexe !

Ligne & Protéines

Quels avantages ?

- Une perte de poids rapide d'où une augmentation de la motivation.
- Un amincissement ciblé sur la masse grasse, votre silhouette s'affine et se redessine.
- Un maintien de la masse musculaire grâce à un apport massif de protéines de haute valeur biologique.
- Pas de fatigue. Contrairement à un régime hypocalorique classique, un régime riche en protéines procure une sensation de bien-être, de bonne humeur, de dynamisme. On ne se sent pas exténué(e) au moindre mouvement, au contraire : on peut même faire du sport !
- Pas de sensation de faim (après 48h), due à la présence de corps cétoniques, issus de la dégradation des graisses de réserve, naturellement anorexigènes et à l'important effet de satiété des protéines.
- Simple, rapide, facile, vous consommez les sachets hyperprotéinés Ligne & Protéines accompagnés des légumes autorisés, d'eau, et éventuellement d'autres aliments en fonction de l'étape choisie.



Comment ça marche ?

Ligne & Protéines vous propose une méthode efficace pour éliminer rapidement les kilos superflus, c'est la Séquence Minceur. Composée de 3 à 4 étapes selon le rythme choisi, la Séquence Minceur reprend les principes fondamentaux du protocole médical du régime protéiné :

- 1** Vous limitez les sucres et les graisses pour obliger votre organisme à métaboliser les graisses de réserve. Les réserves graisseuses et cellulitiques vont alors être utilisées comme substrat énergétique.
- 2** Vous consommez les produits hyperprotéinés Ligne & Protéines dans les quantités indiquées à chaque étape, pour apporter à votre corps tous les acides aminés dont il a besoin pour nourrir et maintenir sa masse musculaire.
- 3** En fonction de votre motivation et de vos objectifs, vous sélectionnez l'étape du régime avec laquelle vous souhaitez commencer.



Quels avantages ?

- 4 Pour celles et ceux qui désirent aller encore plus vite dans la perte de poids vous pouvez commencer votre régime hyperprotéiné par une diète protéinée stricte (suivi médical conseillé), que l'on appellera « étape **Booster** ».
- 5 Vous obtenez un amincissement séquencé sur chaque étape, que vous prolongerez le temps nécessaire pour atteindre votre objectif.
- 6 Après l'amincissement, vous consolidez les résultats obtenus en suivant l'étape de **Stabilisation** (une semaine au minimum) avant de maintenir votre nouveau poids avec une alimentation équilibrée. Simple, non ?!

Prêt à vous lancer ?

1 Je calcule mon objectif de Poids de forme.

Ce poids d'équilibre est celui dans lequel on se sent bien et, qui peut varier selon la génétique, la morphologie (taille, ossature...) et le vécu.

2 Je me prépare et je prépare l'entourage.

Vous avez pris votre décision en mesurant tous les bénéfices de ce régime, vous êtes prêt(e) et motivé(e). Pensez à impliquer votre famille, elle doit comprendre votre démarche et les raisons qui vous motivent, expliquez leur que ce changement d'alimentation ne sera que temporaire et demandez-leur de rester neutre. Cette décision vous appartient.

3 Selon que vous souhaitez commencer votre régime par **l'option N°1 : la diète hyperprotéinée stricte** (suivi médical conseillé) ou **l'option N°2 : la diète hyperprotéinée mitigée**, vous trouverez à la page suivante les tableaux qui vont vous guider dans les différentes étapes de votre régime. À vous de choisir la solution la plus adaptée pour votre objectif et votre motivation !



Ligne & Protéines

UN RÉGIME - 2 OPTIONS

OPTION N°1 **Booster**

(suivi médical conseillé)
La solution la plus rapide
pour atteindre votre objectif

OPTION N°2 **Starter**

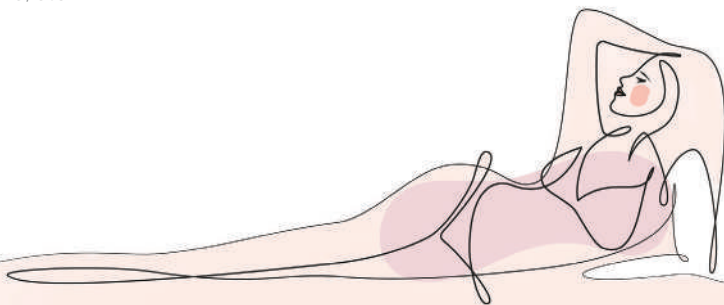
La solution la plus efficace pour
celles et ceux qui souhaitent garder
un repas « normal » par jour

OPTION N°1 **Booster**

Votre objectif	Étape Booster		Étape Starter		Étape Transition		Étape Stabilisation
> -1 à -2 kilos	0 jours	puis	6 jours	puis	3 jours	puis	3 jours
> -2 à -4 kilos	7 jours	puis	3 jours	puis	4 jours	puis	3 jours
> -4 à -6 kilos	12 jours	puis	4 jours	puis	6 jours	puis	7 jours
> -6 à -8 kilos	16 jours	puis	7 jours	puis	7 jours	puis	7 jours
> -8 à -10 kilos	20 jours	puis	8 jours	puis	11 jours	puis	7 jours
> -10 à -12 kilos	24 jours	puis	10 jours	puis	14 jours	puis	7 jours
> -12 à -14 kilos	28 jours	puis	14 jours	puis	14 jours	puis	7 jours
> -14 à -16 kilos	30 jours	puis	14 jours	puis	21 jours	puis	14 jours
> -16 à -18 kilos	35 jours	puis	16 jours	puis	21 jours	puis	14 jours
> -18 à -20 kilos	40 jours	puis	18 jours	puis	21 jours	puis	14 jours
> -20 à -22 kilos	42 jours	puis	21 jours	puis	21 jours	puis	14 jours
> -22 à -24 kilos	46 jours	puis	21 jours	puis	21 jours	puis	21 jours
> -24 à -26 kilos	51 jours	puis	21 jours	puis	21 jours	puis	21 jours
> -26 à -28 kilos	55 jours	puis	21 jours	puis	21 jours	puis	21 jours
> -28 à -30 kilos	60 jours	puis	21 jours	puis	28 jours	puis	21 jours
> + 30 kilos	Nous consulter						

OPTION N°2 Starter					
Votre objectif	Étape Starter		Étape Transition		Étape Stabilisation
> -1 à -2 kilos	6 jours	puis	2 jours	puis	2 jours
> -2 à -4 kilos	13 jours	puis	4 jours	puis	3 jours
> -4 à -6 kilos	19 jours	puis	6 jours	puis	6 jours
> -6 à -8 kilos	26 jours	puis	8 jours	puis	7 jours
> -8 à -10 kilos	32 jours	puis	11 jours	puis	7 jours
> -10 à -12 kilos	38 jours	puis	14 jours	puis	7 jours
> -12 à -14 kilos	45 jours	puis	14 jours	puis	10 jours
> -14 à -16 kilos	51 jours	puis	16 jours	puis	14 jours
> -16 à -18 kilos	58 jours	puis	18 jours	puis	14 jours
> -18 à -20 kilos	64 jours	puis	21 jours	puis	14 jours
> -20 à -22 kilos	70 jours	puis	23 jours	puis	15 jours
> -22 à -24 kilos	77 jours	puis	25 jours	puis	15 jours
> -24 à -26 kilos	83 jours	puis	27 jours	puis	18 jours
> -26 à -28 kilos	90 jours	puis	29 jours	puis	21 jours
> -28 à -30 kilos	96 jours	puis	32 jours	puis	21 jours
> + 30 kilos	Nous consulter				

N.B. : Les valeurs sont données à titre indicatives et peuvent varier en fonction du poids total à perdre, de l'âge, du sexe, etc.



Ligne & Protéines - Mon programme minceur

ÉTAPE

Booster

Pour cette étape : un suivi médical est conseillé !

DIÈTE PROTÉINÉE STRICTE

Au réveil	Un verre d'eau + 1 comprimé de Gérimax
Au petit déjeuner	1 sachet Hyperprotéiné + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre)
En collation à 10h	1 sachet Hyperprotéiné + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre)
Au déjeuner	1 sachet Hyperprotéiné + Légumes autorisés crus ou cuits + Boisson sans sucre
En collation à 16h	1 sachet Hyperprotéiné + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre)
Au dîner	1 sachet Hyperprotéiné + Légumes autorisés crus ou cuits + Boisson sans sucre
En collation à 22h	1 sachet Hyperprotéiné (pour les hommes uniquement)

Combien de temps pouvez-vous rester en Étape Booster ?

Vous pouvez rester en **Étape Booster** au maximum jusqu'à l'obtention de 70% de votre objectif de perte de poids.

Exemple : Si votre objectif de perte de poids est égal à 10 kg, vous pouvez rester en **Étape Booster** jusqu'à avoir perdu 7 kg.

Ensuite vous devez obligatoirement poursuivre en **Étape Starter**.

Pas d'inquiétude, vous allez continuer à perdre du poids.

NB : Rien ne vous oblige à effectuer cette étape si vous n'en avez pas la motivation. Si vous désirez conserver un vrai repas par jour, vous pouvez bien sûr débiter votre régime hyperprotéiné par l'étape **Starter** de la Séquence Minceur.

Pour celles et ceux qui veulent calculer au plus juste le nombre de sachets hyperprotéinés, utilisez la formule ci-dessous :

$$\frac{\text{Poids idéal} \times 1,5}{18} = \text{Nb de sachets/jour en diète stricte}$$

LES LÉGUMES AUTORISÉS EN ÉTAPE BOOSTER :

- À volonté : asperge, champignon, chou vert cru ou cuit, chou Romanesco cuit, chou fleur cru ou cuit, brocoli, céleri branche cuit, concombre, épinard cru ou cuit, poireau cuit, bette ou blette crue ou cuite, radis, salade, cresson, cornichon, poivron vert, artichaut cuit, courgette cuite.
- À limiter à 200g par jour : chou blanc cru ou cuit, céleri rave, aubergine, pousse de soja, endive crue ou cuite, chou rouge, haricot vert, poivron jaune, poivron rouge, tomate, chou de Bruxelles cuit, navet, courge spaghetti cuite, butternut, potiron, chou frisé cru ou cuit.

LES BOISSONS AUTORISÉES À TOUTES LES ÉTAPES :

Il est essentiel de boire au minimum 1,5 litres d'eau par jour, 2 litres étant l'idéal :

- Eaux plates et gazeuses à volonté
- Thé, tisane, infusion, café à volonté sans sucre ou avec un édulcorant

LES ASSAISONNEMENTS AUTORISÉS À TOUTES LES ÉTAPES :

À toutes les phases du régime hyperprotéiné, vous devez apporter quotidiennement les acides gras essentiels à votre organisme.

C'est pourquoi, vous avez droit à :

- 1 cuillère à soupe d'huile (olives ou noix) par jour
- 1 à 2 cuillères à soupe/jour de vinaigre, moutarde forte, jus de citron
- Sel, poivre, aromates, épices, fines herbes à volonté

Cela vous laisse de quoi confectionner une bonne vinaigrette pour vos crudités !

Ligne & protéines - Mon programme minceur

ÉTAPE

Starter

DIÈTE PROTÉINÉE MITIGÉE

Au réveil	Un grand verre d'eau à jeun
Au petit déjeuner	1 sachet Hyperprotéiné + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre)
En collation à 10h	1 sachet Hyperprotéiné + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre)
Au déjeuner	1 sachet Hyperprotéiné + Légumes autorisés crus ou cuits + Boisson sans sucre
En collation à 16h	1 sachet Hyperprotéiné + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre)
Au dîner	<u>1 Repas Minceur</u>
En collation à 22h	1 sachet Hyperprotéiné + Boisson sans sucre (thé, café ou autre) (pour les hommes uniquement)

Le repas minceur peut être pris indifféremment au dîner ou au déjeuner.

Combien de temps pouvez-vous rester en **Étape Starter** ?

Vous pouvez rester en **Étape Starter**, au maximum jusqu'à l'obtention de 80% du poids à perdre.

Exemple : Si votre objectif de perte de poids est égal à 10 kg, vous pouvez rester en **Étape Starter** jusqu'à avoir perdu 8 kg.

Après avoir suivi cette étape de votre régime hyperprotéiné, vous devez obligatoirement prolonger votre régime par l'**Étape Transition**.

MON REPAS MINCEUR SE COMPOSE DE :

Au déjeuner **OU** au dîner, votre repas minceur se compose d'une liste bien précise de protéines alimentaires naturelles et de légumes sélectionnés pour leur très faible teneur en sucres. Riches en fibres, ils favorisent aussi le maintien d'un bon transit.

1 portion au choix de protéines alimentaires naturelles

Soit 1 portion de **protéines animales**

ou 1 portion de **protéines lactées**

ou ½ portion de **protéines animales** et ½ portion de **protéines lactées**

+ 1 portion de légumes autorisés crus ou cuits

+ boisson sans sucre

LES PROTÉINES ALIMENTAIRES NATURELLES :

Protéines animales

2 tranches de jambon (porc, dinde, poulet)

ou 300g de crustacés ou fruits de mer décortiqués (crevettes, coquillages, langouste, crabe...)

ou 150g de viande maigre (veau, volaille sans la peau, boeuf, gibier, abats)

ou 1 steack haché 5% à 15% MG

ou 200g de poisson blanc (merlan, colin...)

ou thon en conserve naturel

ou 2 oeufs (1 à 2 fois/semaine) à la coque, durs ou au plat



Protéines lactées

300g de fromage blanc à 0% de MG

ou 150g de fromage blanc à 20% de MG

ou 2 yaourts

ou 2 desserts soja nature ou édulcorés à l'aspartame, stevia ou acésulfame

ou 60g de fromage à 45% MG

ou 100g de fromage à 25% MG

OU

1/2 portion de **Protéines animales** et 1/2 portion de **Protéines lactées**

Exemple : 100g de poisson blanc avec 150g de fromage blanc à 0% MG

LES LÉGUMES AUTORISÉS EN ÉTAPE STARTER :

• À volonté : asperge, champignon, chou vert cru ou cuit, chou Romanesco cuit, chou fleur cru ou cuit, brocoli, céleri branche cuit, concombre, épinard cru ou cuit, poireau cuit, bette ou blette crue ou cuite, radis, salade, cresson, cornichon, poivron vert, artichaut cuit, courgette cuite.

• À limiter à 200g par jour : chou blanc cru ou cuit, céleri rave, aubergine, pousse de soja, endive crue ou cuite, chou rouge, haricot vert, poivron jaune, poivron rouge, tomate, chou de Bruxelles cuit, navet, courge spaghetti cuite, butternut, potiron, chou frisé cru ou cuit.

Ligne & protéines - Mon programme minceur

ÉTAPE

Transition

Au réveil	Un grand verre d'eau à jeun
Au petit déjeuner	1 sachet Hyperprotéiné + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre)
En collation à 10h	1 sachet Hyperprotéiné ou 1 barre Hyperprotéinée ou 1 sachet biscuits Hyperprotéinés + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre)
Au déjeuner	<u>1 Repas Minceur</u> + 1 sachet de pain Hyperprotéiné ou 30 g de pain complet
En collation à 16h	1 sachet Hyperprotéiné + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre)
Au dîner	<u>1 Repas Minceur</u> + 1 yaourt nature 0%
En collation à 22h	1 sachet Hyperprotéiné + Boisson sans sucre (thé, café ou autre) (pour les hommes uniquement)

Combien de temps pouvez-vous rester en **Étape Transition** ?

Vous pouvez rester en **Étape Transition**, au maximum jusqu'à l'obtention de 90% du poids à perdre.

Exemple : Si votre objectif de perte de poids est égal à 10 kg, vous pouvez rester en **Étape Transition** jusqu'à avoir perdu 9 kg.

Après avoir suivi cette étape du régime hyperprotéiné, vous devez obligatoirement prolonger votre régime par l'**Étape Stabilisation**.

MON REPAS MINCEUR SE COMPOSE DE :

Au déjeuner **ET** au dîner, votre repas minceur se compose d'une liste bien précise de protéines alimentaires naturelles et de légumes sélectionnés pour leur très faible teneur en sucres. Riches en fibres, ils favorisent aussi le maintien d'un bon transit.

1 portion au choix de protéines alimentaires naturelles

Soit 1 portion de **protéines animales**

ou 1 portion de **protéines lactées**

ou ½ portion de **protéines animales** et ½ portion de **protéines lactées**

+ 1 portion de légumes autorisés crus ou cuits

+ boisson sans sucre

LES PROTÉINES ALIMENTAIRES NATURELLES :

Protéines animales

2 tranches de jambon (porc, dinde, poulet)

ou 300g de crustacés ou fruits de mer décortiqués (crevettes, coquillages, langouste, crabe...)

ou 150g de viande maigre (veau, volaille sans la peau, boeuf, gibier, abats)

ou 1 steak haché 5% à 15% MG

ou 200g de Poisson blanc (merlan, colin...)

ou thon en conserve naturel

ou 2 oeufs (1 à 2 fois/semaine) à la coque, durs ou au plat



Protéines lactées

300g de fromage blanc à 0% de MG

ou 150g de fromage blanc à 20% de MG

ou 2 yaourts

ou 2 Desserts Soja nature ou édulcorés à l'aspartame, stevia ou acésulfame

ou 60g de fromage à 45% MG

ou 100g de fromage à 25% MG

OU

1/2 portion de **Protéines animales** et 1/2 portion de **Protéines lactées**

Exemple : 100g de poisson blanc avec 150g de fromage blanc à 0% MG

LES LÉGUMES AUTORISÉS EN ÉTAPE TRANSITION :

Asperge, champignon, chou vert cru ou cuit, chou Romanesco cuit, chou fleur cru ou cuit, brocoli, céleri branche cuit, concombre, épinard cru ou cuit, poireau cuit, bette ou blette crue ou cuite, radis, salade, cresson, cornichon, poivron vert, artichaut cuit, courgette cuite, chou blanc cru ou cuit, céleri rave, aubergine, pousse de soja, endive crue ou cuite, chou rouge, haricot vert, poivron jaune, poivron rouge, tomate, chou de Bruxelles cuit, navet, courge spaghetti cuite, butternut, potiron, chou frisé cru ou cuit.

Ligne & protéines - Mon programme minceur

ÉTAPE

Stabilisation

Au réveil	Un grand verre d'eau à jeun
Au petit déjeuner	<u>Un petit déjeuner codifié*</u> + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre)
En collation à 10h	1 sachet Hyperprotéiné ou 1 barre Hyperprotéinée ou 1 sachet biscuits Hyperprotéinés + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre)
Au déjeuner	<u>1 Repas Minceur</u> + 1 portion de 100g de Féculents pesés cuits
En collation à 16h	1 sachet Hyperprotéiné + 1 boisson sans sucre (thé, café ou autre) + 1 portion de fruits**
Au dîner	<u>1 Repas Minceur</u> + 1 sachet de pain Hyperprotéiné ou 30 g de pain complet + 1 yaourt nature 0%
En collation à 22h	1 sachet Hyperprotéiné + Boisson sans sucre (thé, café ou autre) (pour les hommes uniquement)

Combien de temps pouvez-vous rester en **Étape Stabilisation** ?

Vous rester en **Étape Stabilisation** jusqu'à l'obtention de 100% de votre objectif de poids à perdre.

**MON PETIT DÉJEUNER CODIFIÉ SE COMPOSE DE :

2 portions de protéines au choix :

- **1 sachet hyperprotéiné**
- **1 yaourt nature à 0% MG**
- **1 verre de lait écrémé** ou **1 tranche de jambon** ou **1 oeuf**

1 portion de sucres lents au choix :

- **2 biscottes**
- **30g de pain**
- **½ bol de céréales**

****1 portion de fruits** au choix : **1 kiwi** ou **1 pomme** ou **1 pêche** ou **1 orange** ou **1 poire** ou **2 abricots**, **2 prunes**, $\frac{1}{2}$ pamplemousse, $\frac{1}{2}$ melon, $\frac{1}{2}$ banane, $\frac{1}{4}$ ananas, **250g fraises**, **125g fruits rouges** (groseille, mûres, myrtilles, framboises, cassis, groseilles...) ou **125 ml de jus de fruit frais sans sucre ajouté**

MON REPAS MINCEUR SE COMPOSE DE :

Au déjeuner **ET** au dîner, votre repas minceur se compose d'une liste bien précise de protéines alimentaires naturelles et de légumes sélectionnés pour leur très faible teneur en sucres. Riches en fibres, ils favorisent aussi le maintien d'un bon transit.

1 portion au choix de protéines alimentaires naturelles

Soit 1 portion de **protéines animales**

ou 1 portion de **protéines lactées**

ou $\frac{1}{2}$ portion de **protéines animales** et $\frac{1}{2}$ portion de **protéines lactées**

+ 1 portion de légumes autorisés crus ou cuits

+ boisson sans sucre

LES PROTÉINES ALIMENTAIRES NATURELLES :

Protéines animales

2 tranches de jambon (porc, dinde, poulet)

ou 300g de crustacés ou fruits de mer décortiqués (crevettes, coquillages, langouste, crabe...)

ou 150g de viande maigre (veau, volaille sans la peau, boeuf, gibier, abats)

ou 1 steak haché 5% à 15% MG

ou 200g de Poisson blanc (merlan, colin...)

ou thon en conserve naturel

ou 2 oeufs (1 à 2 fois/semaine) à la coque, durs ou au plat



Protéines lactées

300g de fromage blanc à 0% de MG

ou 150g de fromage blanc à 20% de MG

ou 2 yaourts

ou 2 Desserts Soja nature ou édulcorés à l'aspartame, stevia ou acésulfame

ou 60g de fromage à 45% MG

ou 100g de fromage à 25% MG

OU

1/2 portion de **Protéines animales** et 1/2 portion de **Protéines lactées**

Exemple : 100g de poisson blanc avec 150g de fromage blanc à 0% MG

LES LÉGUMES AUTORISÉS EN ÉTAPE STABILISATION :

À cette étape, tous les légumes sont autorisés en quantité raisonnable (300g maxi/repas), à l'exception des pommes de terre que vous retrouverez dans le groupe ci-dessous.

Les féculents : boulghour, ébly, flageolets, lentilles, pâtes, polenta, pommes de terre, râtes, quinoa, riz, semoule, pois chiches.

Les petits plus pour être bien

- 1 Buvez !**

Avant, pendant ou après un régime, l'eau ne vous veut que du bien : à la fois drainante et purifiante, elle cale aussi les estomacs gourmands. Buvez chaque jour 1,5 à 2 litres d'eau plate ou gazeuse, tisanes, thés, cafés et autres boissons non sucrées.
- 2 Bougez !**

L'exercice physique, même léger, affine votre silhouette, tonifie votre musculature et renforce l'effet des protéines : natation, fitness, marche à pied, vélo, etc... vous procurent dynamisme et bien-être, alors on garde la motivation !
- 3 Mangez !**

Ne vous affamez pas en retardant ou en sautant un repas : respectez l'enchaînement comme le contenu des menus et suivez les programmes proposés sans les modifier. Petit-déjeuner, collation à 10h et à 17h, déjeuner et dîner sont les bases d'une alimentation saine et variée : 5 bonnes habitudes à prendre dès le début de votre régime !
- 4 Savourez !**

Profitez sans complexe des saveurs gourmandes de Ligne & Protéines : pâtes, gâteaux, boissons, crêpes, crèmes dessert, barres ou gaufrettes sont aussi délicieuses que totalement bénéfiques pour votre silhouette. Aucune raison de s'en priver !
- 5 Prenez soin de vous !**

Renouez une image positive avec votre corps, et accordez-vous autant que possible des moments privilégiés : soins, massages ou tout simplement quelques exercices de relaxation... Soyez bien dans votre peau !

Et après la séquence minceur ?

L'équilibre alimentaire est le secret de tout amincissement durable : suivez-le au quotidien entre raison... et gourmandise !

- 1** **Maintenez 4 à 5 repas par jour** pour bien répartir les apports alimentaires : petit-déjeuner, collation à 10h et/ou 17h, déjeuner et dîner vous évitent les réflexes de stockage. Plutôt simple pour garder la ligne, non ?
- 2** **Mangez équilibré** en associant raisonnablement tous les groupes alimentaires et en privilégiant toujours les protéines, les légumes et les sucres lents (féculents et céréales), à cuisiner sans graisse. Mangez de préférence des produits frais ou surgelés pour bénéficier d'un maximum de saveur.
- 3** **Évitez les sucres rapides et les graisses** : Confiseries, pâtisseries, charcuteries, sauces et fritures doivent rester strictement occasionnelles ! En cas d'excès, reprenez une journée (et une seule !) d'**Étape Booster**.
- 4** **Ne sautez aucun repas** même si vous n'avez pas le temps de vous préparer à manger : prévoyez toujours d'avoir un sachet ou une barre Ligne & Protéines en secours ou mangez une tranche de jambon ou un yaourt à 0%, une belle tomate ou un fruit à croquer... Un repas oublié, c'est une des meilleures façons d'avoir un coup de fatigue ou une grosse fringale qui aura raison de vos bonnes résolutions.
- 5** **Sportifiez-vous la vie !** Jogging, gymnastique, natation, etc... sont autant de façons de raffermir votre silhouette tout en évitant la reprise de poids. Rien que du bon !
- 6** **Faites-vous plaisir !** Parce qu'il n'y a pas d'équilibre sans petites gourmandises... mais sans excès !

Ligne & Protéines

Les sachets hyperprotéinés, modes d'emploi

Formulées à partir des meilleures sources de protéines, garanties sans gélatines animales, les recettes hyperprotéinées Ligne & Protéines vous proposent plus de 150 saveurs à diluer dans de l'eau.

Boissons chaudes : mélangez le contenu du sachet à 200 ml d'eau, ôtez le capuchon et chauffez 1 min au micro-ondes.

Boissons froides : mélangez le contenu du sachet à 200 ml d'eau.

Crèmes sucrées : mélangez le contenu du sachet à 150 ml d'eau.

Flans & Crèmes brûlées : mélangez le contenu du sachet dans 125 à 150 ml d'eau. Ôtez le capuchon et chauffez la préparation 1 min au micro-ondes. Laissez gélifier 1h au réfrigérateur et c'est prêt.

Cakes sucrés & salés : mélangez le contenu du sachet à 75 ml d'eau. Ôtez le capuchon et cuire au micro-ondes pendant 1 min 30 à 2 min.

Crêpes : mélangez le contenu du sachet dans 85 ml. Cuire la préparation en 1 ou 2 crêpes dans une poêle antiadhésive.

Pancakes & Blinis : mélangez le contenu du sachet dans 70 ml d'eau puis cuire 2 à 3 minutes chaque face dans une poêle antiadhésive.

Gâteau au chocolat: mélangez le contenu du sachet à 45 ml d'eau. Versez dans un récipient adapté et cuire 7 minutes au four traditionnel (TH 7/8).

Fondant au Chocolat : versez le contenu d'un sachet dans 60 ml d'eau, agitez, ôtez le capuchon et chauffez 1 min au four à micro-ondes.

Clafoutis : ajoutez le contenu d'un sachet à 160 ml d'eau, versez dans un petit ramequin et cuire au four traditionnel 20 minutes à Th. 150°C ou cuire 1 min 30 au four à micro-ondes.

Soupes & Veloutés : versez le contenu d'un sachet dans 200 ml d'eau, agitez, ôtez le capuchon et chauffez 1 min 30 au four à micro-ondes.

Omelettes : mélangez le sachet à 120 ml d'eau. Cuire dans une poêle antiadhésive à la façon d'une omelette traditionnelle.

Nuggets : versez le contenu du sachet dans 40 ml d'eau. Agitez puis formez 3 à 4 boulettes avec la préparation obtenue. Faire cuire 10 min au four traditionnel à 175°C ou 4 min à la poêle.

Soufflé au fromage & Hachis parmentier : versez la poudre dans 60 ml d'eau, agitez puis cuire dans un ramequin au four à 200°C pendant 15 min ou 1 min 30 à 2 min au four à micro-ondes.

Farce à légumes : mélangez le contenu d'un sachet dans 60 ml d'eau, incorporez la préparation dans un légume évidé puis faire cuire au four traditionnel (TH. 7/8) durant 15 minutes.

Risotto : ajoutez 90 ml d'eau très chaude au contenu d'un sachet, mélangez à l'aide d'une fourchette jusqu'à dissolution complète puis laissez reposer 7 min. Réchauffez 45 secondes au four à micro-ondes avant dégustation.

Apports nutritionnels moyens pour un sachet :

protéines : 18g (i.c. > 100) / glucides : 2g / lipides : 1g / Énergie : 90Kcal

Retrouvez les modes d'emploi détaillés sur notre site :

www.ligne-et-proteines.com



Nos idées recettes

Les Crèmes glacées

Nos crèmes dessert et les boissons font aussi d'excellentes crèmes glacées, délayez simplement le contenu du sachet dans 100 ml ou 150 ml d'eau, placez le tout 1 heure au congélateur et dégustez en toute gourmandise pendant les fortes chaleurs d'été.

Salade de Pâtes

Cuire un sachet de pâtes hyperprotéinées Ligne & Protéines dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir, sous un jet d'eau froide si nécessaire. Acccomodez vos pâtes de feuilles de basilic, dés de tomates, poivrons... Salez, poivrez et assaisonnez d'une cuillère d'huile d'olive et de vinaigre. Servez bien frais.

Les Crêpes gourmandes

Préparez vos crêpes hyperprotéinées comme indiqué sur l'emballage. Agrémentez-les d'un filet de citron ou d'un peu d'aspartame/stevia en poudre. Servez avec un thé aromatisé, un café ou une tisane.

Les Flans de légumes

Délayez le contenu d'un sachet Ligne & Protéines pour omelette (saveur au choix), et ajoutez des dés de légumes tels que poivrons, tomates, épinards, aubergines... Versez le tout dans un ramequin et cuire au four à micro-ondes 3 à 4 minutes selon la puissance. Servez tiède avec une belle salade verte.

Les Cookies au chocolat

Mélangez le contenu d'un sachet hyperprotéiné Gâteau au chocolat dans 50mL d'eau. À l'aide d'une cuillère, disposez la pâte en plusieurs petit tas (environ 5-6) sur une feuille de papier sulfurisé, et cuire une dizaine de minute au four thermostat 6. Ces cookies se conservent 48 heures dans une boîte hermétique.



**& Ligne
Protéines**
L'esprit minceur

Légèreté

Ligne

Forme

Protéines

Bien-être

Gamme de qualité
Choix incomparable
100% français

Stress, repas sur le pouce ou tout simplement oubliés, sevrage tabagique, grossesse ou fringales sont autant de raisons pour détourner vos efforts d'une alimentation équilibrée, savoureuse et variée. Avec Ligne & Protéines, tout devient plus simple : gourmandes et très simples à préparer, nos recettes hyperprotéinées vous apportent une réponse efficace et parfaitement ciblée... Utilisées de façon occasionnelle ou plus prolongée en Séquence Minceur, elles sont également recommandées en régime protéiné médicalisé.

**Ligne
& Protéines**
L'esprit minceur

Ligne & Protéines
30, Z.I. Les Grands Champs
17290 Aigrefeuille d'Aunis
www.ligne-et-proteines.com

