

5^e - 6^e - 7^e - 8^e semaines

Conseils

La liste des aliments et le nombre de modules quotidiens de cette quatrième semaine vont vous servir pour les quatre semaines à venir.

Durant les semaines 5 et 8, poursuivez la même diététique que lors de la quatrième semaine.

Pour la septième et huitième semaine ajouter à votre consommation quotidienne 1 module protéine.

Vous allez, par ailleurs, au cours des semaines à venir être confronté à des situations qui vous poseront problèmes.

- * Repas au restaurant
- * Dîner ou déjeuner chez des amis ou en famille
- * Réception d'amis
- * Voyage

Chaque situation a sa solution dont vous pourrez prendre connaissance dans les pages suivantes.

Le plan alimentaire que je vous propose est tout à fait complet, et mis à part quelques charcuteries, tous les aliments de consommation courante d'un Français sont répertoriés dans les catégories.

il n'y a plus qu'à les intégrer par module.

Votre perte de poids durant ces quatre dernières semaines sera progressive et vous permettra, en ayant modifié vos habitudes alimentaires, de ne pas reprendre de poids.

Cette semaine vous devez consommer

Voici un tableau représentant le nombre de modules dans chaque catégorie par jour pour les quatre semaines à venir.

Il suffit de cocher, chaque jour, le nombre de modules dans la catégorie donnée.

Ainsi, vous pouvez suivre au jour le jour votre diététique.

il suffit d'ailleurs de vous reporter, pour choisir vos aliments, à la liste proposée d'échange de modules de la quatrième semaine.

5^e semaine	
PROTEINES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LEGUMES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
FRUITS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LAITAGES	<input type="checkbox"/>
PAIN	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
MATIERES GRASSES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
OPTION 100 CALORIES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
OPTION 50 CALORIES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6^e semaine	
PROTEINES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LEGUMES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
FRUITS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LAITAGES	<input type="checkbox"/>
PAIN	<input type="checkbox"/>

MATIERES GRASSES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
OPTION 100 CALORIES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
OPTION 50 CALORIES	<input type="checkbox"/>
7è semaine	
PROTEINES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LEGUMES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
FRUITS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LAITAGES	<input type="checkbox"/>
PAIN	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
MATIERES GRASSES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
OPTION 100 CALORIES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
OPTION 50 CALORIES	<input type="checkbox"/>
8è semaine	
PROTEINES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LEGUMES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
FRUITS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LAITAGES	<input type="checkbox"/>
PAIN	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
MATIERES GRASSES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
OPTION 100 CALORIES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
OPTION 50 CALORIES	<input type="checkbox"/>