

Programme 6 : Keto-Collagène

Minceur et/ou Sèche musculaire 20 jours

- Pour aider à **réduire l'appétit** et aider au **déstockage des graisses**, de jour comme de nuit
- Pour aider à la **perte de poids** en préservant la masse musculaire tout en maintenant les tissus
- Pour aider à la « **définition ou sèche sportive** » (en alternance avec des cycles de recharge glucidique de 2 à 3 jours)
- En **préservant la tonicité des tissus conjonctifs** (muscles, peau, articulations...)

Votre journée alimentaire PROGRAMME 6

- **Lever**

- jus de citron frais + eau

> 5 à 10 min. *d'étirements, gainage, trampoline doux, petit footing...*

- **3 gélules Brûleur de graisses - GREEN BURNER Nuviline FIT (pendant 20 j)**

- **Petit-déjeuner**

- **1 dose Collagène SPORT Nuviline FIT** (dans un verre d'eau)

- Œuf (s) ou jambon

- Fromage de chèvre ou de brebis (30 g)

- 1 fruit peu sucré (açai, fraise, framboise, kiwi, papaye, abricot, pastèque...)

- 1 café ou thé ou infusion sans sucre

- **Déjeuner**

- 120 g de viande ou poisson gras ou 2 œufs ou jambon blanc (en fonction du choix au petit déjeuner)

OU - **1 Préparation Protéinée Nuviline FIT** (peut être prise à un autre moment de la journée)

- ¼ d'assiette de légumes + 1 cs d'huile de colza 1ère pression

- 1 poignée d'oléagineux (noix, pistaches, amandes...)

- 1 café ou thé sans sucre

- **Collation**

- **1 barre chocolatée collation Nuviline FIT**

- **Dîner**

- 60 à 80 g de protéines animales (jambon ou œuf ou poisson tels que sardines, thon, maquereaux...)

- ½ assiette de légumes + 1 cs d'huile de noix 1ère pression (ou autre MG autorisée)

- Fromage de chèvre ou de brebis (30 g)

- 1 Fruit peu sucré (açai, fraise, framboise, kiwi, papaye, abricot, pastèque...)

- **2 gélules Brûleur de graisses - GREEN BURNER Nuviline FIT (pendant 10 j), puis 1 gélule (pendant 10 jours suivants)**

Votre panier PROGRAMME 6 vous avez besoin dans votre panier de :

1 pots prép. Protéinées Nuviline FIT

+

1 pot Collagène PUR Nuviline LIFE

+

3 boîtes barres chocolatées Nuviline FIT

+

1 pil. 90 gélules Brûleur GREEN BURNER Nuviline FIT



Conseils et astuces :

Aliments à privilégier :

- Viandes, quelques charcuteries (jambon blanc) et parfois saucisson, foie gras
- Poissons dont poissons gras
- Œufs
- Fromages de chèvre ou de brebis, beurre frais non cuit, soja crème ou lait de coco
- Huiles de noix, de colza, d'olive, de noix de coco
- Avocats
- Olives, amandes, noix, pistaches (non salées)
- Légumes (150 g/repas)
- Fruits peu sucrés (environ **50 g/jour**) : citron, fraises, framboise, kiwi, papaye, abricot, pastèque
- Chocolat noir à plus de 85 % de cacao.

Aliments à éviter :

- Pains, viennoiseries, céréales
- Pâtes, riz, pommes de terre, semoule, maïs, quinoa, sarrasin, légumes secs
- Plats cuisinés
- Biscuits, pâtisseries
- Chocolat à moins de 85 % de cacao, bonbons, confiture, miel
- Fruits sauf les peu sucrés
- Sodas même light à 0 % de sucre.
- Laitages : lait et yaourt

Exemple de semaine type :

Petit déjeuner tous les jours

- Jus de citron frais à jeun
- Boisson café ou thé sans sucre et sans édulcorant
- Œuf (s) ou jambon ou fromage de chèvre ou de brebis (30 g) ou 1 poignée d'oléagineux (noix, pistaches amandes)

Lundi

Déjeuner

- 30 g de carottes râpées, 1 cuil. à soupe d'huile de noix
- Escalope de veau à la crème : 150 g de veau, 50 g de champignons, crème de soja

Dîner

- Tomates en salade, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de gambas, (1c d'épices tandori + lait de coco)

Mardi

Déjeuner

- Salade verte, sardines, olives, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Aubergines en lamelles cuites au four puis gratinées avec viande séchée, huile d'olive, concentré de tomates, piment doux, gousses d'ail, basilic, pecorino râpé, mozzarella

Dîner

- Fleurettes de chou-fleur (50 g), et mayonnaise
- 2 œufs cocotte : cuits au four avec 2 cuil. à soupe de crème de soja
- Framboises surgelées bio 1 petit bol

Mercredi

Déjeuner

- Maquereau + jus de citron
- 2 côtes d'agneau poêlées (150g) accompagnées de courgettes en rondelles cuites au four avec huile d'olive graines de coriandre, thym.
- 1 carré de chocolat à plus de 85 % de cacao

Dîner

- Saumon (150 g) mariné à l'huile d'olive et citron ou cuit au four en papillotes de papier
- Tomates avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, feta et basilic

Jeudi

Déjeuner

- Salade d'endives (50 g) aux noix et roquefort (30 g), 2 cuil. à soupe d'huile de noix
- Poulet rôti (1 cuisse) + haricots verts (50 g) cuits vapeur + filet d'huile d'olive+ persil+ petite échalote

Dîner

- Asperges (50 g) fraîches ou en conserve, tièdes et arrosées d'huile d'olive+ parmesan
- Quiche sans pâte 2 œufs, crème de soja, lardons et/ou jambon, fromage de brebis râpé

Vendredi

Déjeuner

- Potage aux amandes et curry : 50 g de potiron, 25 g d'amandes, 15 cl de lait de coco, curry, coriandre
- 150 g de viande de bœuf aux légumes sautés (poireaux, fenouil...)
- Panna cotta vanille: crème soja, feuille de gélatine, quelques graines extraites d'une gousse de vanille avec quelques groseilles ou des framboises

Dîner

- 1 avocat, jus de citron et curry

Samedi

Déjeuner

- 2 petits artichauts poivrés sautés + tomates et Nouilles japonaises shirataki au pesto
- Ou 1 côte de porc poêlée ou autre viande (filet de canard ou cuisse de pintade) et 2 endives braisées
- Framboises ou fraises ou 1 abricot

Dîner

- Saucisson sec (5 tranches)
- Concombre en dés, crevettes cuites en dés, tomates en dés, persil, coriandre fraîche, 1 cébette, huile d'olive

Dimanche

Déjeuner

- Tartare de thon : 50 g de thon en dés, 1 échalote émincée, 1 cuil. à soupe d'huile de colza, 1 cuil. à café de jus de citron
- Steak poêlé (huile de tournesol ou de pépin de raisin) + 30 g de petits pois braisés, quelques feuilles de salade verte
- 30 g de fromage de chèvre ou brebis

Dîner

- Concombre en dés, ½ avocat, 1c à soupe de crème soja, ciboulette citron sel poivre
- Poulet (1 filet)- paprika ou sardines

Goûters tous les jours

- 1 carré de chocolat noir à plus de 85 % de cacao ou 50 g de fruits rouges (fraises, myrtilles, cassis...)
- 1 part de fraises chantilly

Boissons : sont recommandées les eaux bicarbonatées avec peu de sodium comme l'eau Salvetat.

Ne pas oublier l'exercice physique !!!

Recette : Pain sans farine (sans glucides)



Ingrédients

- 330 g de graines de lin moulues (magasin bio)
- 5 blancs d'œufs
- 2 œufs entiers
- 5 cuillères à soupe d'huile (de graines de lin, noix de coco ou olive)
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 verre d'eau

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients secs puis ajouter les ingrédients humides.
Bien battre puis mettre dans un moule à cake chemisé de papier cuisson (pour faciliter le démoulage) et enfourner à 180° pendant 30 minutes.

Très BON PROGRAMME !!

Plus d'info sur www.nuviline.fr