

Programme 7 : Cure Minceur **Bouillon au Collagène marin** Standard 30 jours ou *Intensive 15 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
- En **préservant la tonicité des tissus conjonctifs** (muscles, peau, articulations...) et le **bon fonctionnement de l'organisme**

Votre journée alimentaire PROGRAMME 7 – 30 jours

SI VOUS OPTEZ POUR la Cure Intensive 15 jours : suivez au Dîner le même menu qu'au Déjeuner (soit 2 bols de Bouillon au collagène marin par jour)

- **Lever**

- jus de citron frais + eau

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

- **Petit-déjeuner**

- 1 **Boisson Protéinée Nuviline FIT**

- 1 tranche de pain complet/céréales/fibres + noix de beurre frais

- 30 g de fromage non pasteurisé, au lait cru, entier

- 1 café ou thé ou infusion non aromatisé sans sucre - peut être (re)pris plus tard dans la matinée

- **Déjeuner***

- 1 **bol de Bouillon au collagène marin, curcuma et légumes**

- salade/crudités + fines herbes/condiments (curcuma, gingembre, graines de chanvre...)

- 100 g de filet de poisson (saumon, cabillaud, maquereau...) ou 100 g de viande blanche ou jambon

- 1 fruit de saison

- 1 café ou thé sans sucre

- **Collation**

- 1 **barre chocolatée collation Nuviline FIT**

ou 1 poignée de noix, noix de cajou, amandes... ou 1 fruit frais de saison (pomme...)

- 1 thé ou infusion non aromatisé sans sucre

> 45 min de renforcement musculaire

- **Dîner léger***

- 1 salade verte ou crudités ou soupe de légumes verts

- 80 g de filet de poisson (saumon, cabillaud, maquereau...) ou 80 g de viande blanche ou jambon

+ 25 g céréales-féculents (lentilles, pois, riz complet, haricots...)

- dans la soirée (si non pris le matin) : 1 **Boisson Protéinée Nuviline FIT**

* Déjeuner et Dîner peuvent être inversés selon votre journée. Ou doublez au Dîner le menu du Déjeuner dans le cas de la cure Intensive 15 jours.

Votre panier PROGRAMME 7 vous avez besoin dans votre panier de :

1 pot Bouillon au collagène marin Nuviline LIFE

+

1 pot Boissons protéinées Nuviline FIT

+

2 boîtes Barres protéinées 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 tandoori + 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 grammes 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