



# Spécialiste Santé



## Programme alimentaire

<b>Client</b>	Alexia LaSanté
<b>Objectif</b>	Perte de gras & Santé globale
<b>Type</b>	FLT
<b># prog.</b>	02
<b>expiration</b>	N/A
<b>Coach</b>	Spécialiste Santé



Eau : 2,5 Litres par jour

Repas	Portions	Suppléments alimentaires :	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>2</u> Protéines concentrées</li> <li>• <u>0+</u> Légumes de catégorie 1</li> <li>• <u>-</u> Légumes de catégorie 2</li> <li>• <u>1</u> Fruits</li> <li>• <u>2</u> Lipides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>-</u> Produits céréaliers</li> <li>• <u>-</u> Légumineuse</li> <li>• <u>1</u> Noix &amp; graines</li> <li>• <u>1</u> Produits Laitiers</li> <li>• <u>-</u> Aliment thérapeutique</li> </ul>	<p>- EPA/DHA : 2 gélules ou 1 cu. à thé (Metagenics, XPN, Nature's field, Nutrasea)                      - Multivitamines : 1 tab. (Metagenics)</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>1</u> Protéines concentrées</li> <li>• <u>1</u> Légumes de catégorie 1</li> <li>• <u>-</u> Légumes de catégorie 2</li> <li>• <u>1</u> Fruits</li> <li>• <u>-</u> Lipides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>-</u> Produits céréaliers</li> <li>• <u>-</u> Légumineuse</li> <li>• <u>1</u> Noix &amp; graines</li> <li>• <u>-</u> Produits Laitiers</li> <li>• <u>-</u> Aliment thérapeutique</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>1</u> Protéines concentrées</li> <li>• <u>2+</u> Légumes de catégorie 1</li> <li>• <u>-</u> Légumes de catégorie 2</li> <li>• <u>-</u> Fruits</li> <li>• <u>2</u> Lipides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>2</u> Produits céréaliers</li> <li>• <u>-</u> Légumineuse</li> <li>• <u>-</u> Noix &amp; graines</li> <li>• <u>-</u> Produits Laitiers</li> <li>• <u>-</u> Aliment thérapeutique</li> </ul>	<p>- EPA/DHA : 2 gélules ou 1 cu. à thé (Metagenics, XPN, Nature's field, Nutrasea)</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>1</u> Protéines concentrées</li> <li>• <u>1</u> Légumes de catégorie 1</li> <li>• <u>-</u> Légumes de catégorie 2</li> <li>• <u>-</u> Fruits</li> <li>• <u>-</u> Lipides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>-</u> Produits céréaliers</li> <li>• <u>1</u> Légumineuse</li> <li>• <u>-</u> Noix &amp; graines</li> <li>• <u>-</u> Produits Laitiers</li> <li>• <u>-</u> Aliment thérapeutique</li> </ul>	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>1</u> Protéines concentrées</li> <li>• <u>1+</u> Légumes de catégorie 1</li> <li>• <u>1</u> Légumes de catégorie 2</li> <li>• <u>1</u> Fruits</li> <li>• <u>2</u> Lipides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>-</u> Produits céréaliers</li> <li>• <u>1</u> Légumineuse</li> <li>• <u>-</u> Noix &amp; graines</li> <li>• <u>-</u> Produits Laitiers</li> <li>• <u>-</u> Aliment thérapeutique</li> </ul>	<p>- EPA/DHA : 2 gélules ou 1 cu. à thé (Metagenics, XPN, Nature's field, Nutrasea)</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>-</u> Protéines concentrées</li> <li>• <u>-</u> Légumes de catégorie 1</li> <li>• <u>-</u> Légumes de catégorie 2</li> <li>• <u>-</u> Fruits</li> <li>• <u>-</u> Lipides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>-</u> Produits céréaliers</li> <li>• <u>-</u> Légumineuse</li> <li>• <u>1</u> Noix &amp; graines</li> <li>• <u>1</u> Produits Laitiers</li> <li>• <u>-</u> Aliment thérapeutique</li> </ul>	<p>- Magnésium glycinate : 300mg, 30 min avant le coucher (Metagenics)</p>