

PACK MINCEUR

SveltAmine®

Tous les matins à jeun avec notre complémentation adaptée : **1 gélule IMMOV Hepatima**

PETIT DÉJEUNER



Thé ou café léger (édulcorant autorisé : Stévia, Xilitol...)
+ 1 Sachet SveltAmine Neutre mélangé avec du lait végétal au choix ou eau + 2 cuillères à café de sirop d'agave et parfumer la préparation avec du chocolat en poudre, de la vanille ou du café soluble.

DÉJEUNER



Légumes crus et cuits conseillés **+ en dessert :**
1 Sachet SveltAmine Neutre
Mélangé à du lait, lait végétal au choix ou eau + 2 cuillères à café de sirop d'agave et quelques gouttes d'extrait de Vanille ou 2 cuillères à café de chocolat en poudre ou de café soluble.

GOÛTER



1 pomme **ou 1 barre Fruits Rouges** ou **Vanille Amande Chocolat au lait** (en option*).

**En supplément de ce pack, nous vous conseillons de commander également nos barres En-Cas sur notre site.*

DÎNER



Légumes crus et cuits **+ en dessert :**
1 Sachet SveltAmine Neutre
Mélangé à du lait, lait végétal au choix ou eau + 2 cuillères à café de sirop d'agave et quelques gouttes d'extrait de Vanille ou 2 cuillères à café de chocolat en poudre ou de café soluble.

Légumes à volonté : concombre, céleri, salade verte, radis, épinards, fenouil, cornichons, blettes, courgettes.
Légumes autorisés à 300g / repas : aubergines, asperges, avocat, chou-fleur, brocolis, chou vert, champignons crus, endives, haricots verts, poireaux, poivrons, salsifis, tomates crues.

 **Boire en moyenne au minimum 1.5 litres d'eau** par jour avec de préférence **+ tisane, thé, café, légers.**