

PROGRAMME MINCEUR PHASE INTENSIVE A 1200 Kcal

Cette étape nécessite la prise d'au moins 4 préparations *KOT par jour sur une durée de 2 à 6 semaines selon votre objectif minceur

LE PETIT-DÉJEUNER

1 à 2 préparation(s) KOT

Boisson sans sucres avec ou sans édulcorant, thé, café, eau

30 g de pain «tradition» ou 50 g pain KOT ou 5 cuillères à soupe de Céréal'KOT

1 fruit choisi dans la liste des fruits autorisés

Astuce !

Vous pouvez prendre le petit-déjeuner en 2 fois : au lever et à 10h

LE DÉJEUNER

1 préparation KOT

Crudités à volonté avec 1 cuillère à soupe d'huile

(mélange olive et colza)

Légumes cuits à volonté choisis dans la liste des légumes autorisés

1 fruit choisi dans la liste des fruits autorisés

OU

déjeuner EXPRESS

1 SlimBox KOT + 1 préparation KOT



LA COLLATION

1 à 2 préparation(s) KOT

Boisson sans sucres avec ou sans édulcorant, thé, café, tisane, eau

LE DÎNER

Crudités à volonté avec 1 cuillère à soupe d'huile (mélange olive et colza)

120 g de viande blanche ou 200 g de poisson blanc (dans la liste des viandes et poissons autorisés) ou 2 œufs

Légumes cuits à volonté choisis dans la liste des légumes autorisés

1 préparation KOT

1 laitage 0% de matières grasses de préférence de brebis ou de chèvre pour sa richesse en Oméga 3



Déjeuner et dîner peuvent être inversés.



Nos conseils

Le complément alimentaire KOT multivitamines et minéraux est recommandé durant cette phase. Ce complément alimentaire est à consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.

En cas de fringales, consommer 1 à 2 préparation(s) KOT supplémentaires.

En cas d'écart, supprimer le pain et les fruits le lendemain.

En cas d'activité physique intense, consommer une barre KOT 30 minutes avant l'effort.

Pour varier les plaisirs, 1 préparation KOT équivaut à :

1 SlimBox

ou 1 sachet de Pasta'K al dente

Autorisés 1 à 3 fois par semaine

1/4 pizza surgelée KOT

ou 1 crêpe surgelée KOT

ou 1 dessert glacé KOT

(à la place du laitage)

2 Carrés Prestige KOT

ou 1 barre KOT (au chocolat ou aux céréales)

ou 1 sachet fraîcheur de biscuits ou mini-cakes Kot

ou 1 sachet de Noix de soja grillées KOT

Autorisés 1 à 2 fois par semaine

Autorisés 1 fois par semaine

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour
Pour plus d'informations sur la Recherche et l'Innovation KOT, consultez
notre site : www.kot-nutrition.com

[ALIMENTS CONSEILLES](#)

[TABLEAU DES IG](#)

[VOIR LES MENUS](#)