

# PROGRAMME MINCEUR PHASE PROGRESSIVE A 1500 Kcal

Cette étape nécessite la prise d'au moins 3 préparations KOT par jour  
la durée recommandée : le double de la phase intensive selon votre objectif minceur

## LE PETIT-DÉJEUNER

### 1 à 2 préparation(s) KOT

Boisson sans sucres avec ou sans édulcorant, thé, café, eau  
45 g de pain «tradition» ou 75 g pain KOT avec 1 noisette de beurre (10g)  
ou 7 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),  
120 g de viande blanche ou 200 g de poisson blanc (dans la liste des viandes et poissons autorisés) ou 2 oeufs  
Légumes cuits à volonté (choisis dans la liste des légumes autorisés)  
Féculents al'dente (50 g poids cru)  
1 fruit (choisi dans la liste des fruits autorisés)  
1 laitage 0% à 20 % de matières grasses de préférence de brebis ou de chèvre pour sa richesse en Oméga 3

**ou**

### déjeuner EXPRESS

1 SlimBox KOT + 1 préparation KOT



## LA COLLATION

### 1 préparation KOT

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



**Déjeuner et dîner peuvent être inversés.**

## 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 oeufs  
Légumes cuits à volonté (choisis dans la liste des légumes autorisés)  
1 laitage 0% à 20 % de matières grasses de préférence de brebis ou de chèvre pour sa richesse en Oméga 3

### **Nos conseils**

Les compléments alimentaires anti-stockage et anti-fringale sont recommandés durant cette phase.

Ces compléments alimentaires sont 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, suivre 1 journée intensive 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

ou 1 crêpe surgelée KOT

ou 2 Carrés Prestige KOT

ou 1 barre KOT (au chocolat ou aux céréales)

ou 1 sachet fraîcheur de biscuits ou mini-cakes Kot

**Autorisés 1 fois par jour**

1/4 pizza surgelée KOT

ou 1 sachet de Noix de soja grillées KOT

ou 1 dessert glacé KOT

(à la place du laitage)

**Autorisés 3 à 4 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](http://www.kot-nutrition.com)

[ALIMENTS CONSEILLES](#)

[TABLEAU DES IG](#)

[VOIR LES MENUS](#)