



EDEL[®]
NUTRITION

GUIDE
MINCEUR

BAR À SOUPES
MINCEUR

Programme
7 jours

LABORATOIRES
EDEL[®]
EDEL[®]
LABORATOIRES



www.laboratoires-edel.com

La soupe : Popularité & Bienfaits

- La soupe et ses dérivés sont consommés et appréciés depuis toujours et dans le monde entier sous différentes formes plus ou moins élaborées (potages, veloutés, bouillons, etc.).
- Elle connaît un véritable engouement depuis 5 ans et fait partie des plats tendance du moment (bar à soupes, briques au rayon frais, etc.)
- Chaude, elle fait partie des plats «réconfortants» de l'hiver ; glacée, elle est rafraîchissante et désaltérante dès l'arrivée des beaux jours.
- Elle permet la consommation de légumes et participe ainsi au respect des recommandations du PNNS (5 fruits & légumes par jour). Elle est source de vitamines, minéraux et oligo-éléments et est riche en fibres.
- Elle est également connue pour ses vertus «minceur» : en contrôlant l'ajout de matières grasses, la soupe est un plat léger et rassasiant qui convient tout à fait en période de régime.

La cure «Bar à Soupe», c'est :

1 programme minceur 7 jours composé de 14 veloutés :

- «Prêts à Consommer» (2 veloutés par jour, midi et soir)
- 7 recettes différentes :
 - Courgette & curry
 - Épinards
 - Carotte - coriandre
 - Légumes verts & basilic
 - Légumes du soleil
 - Potiron aux 4 épices
 - Brocolis & fromage frais
- Enrichis en protéines
- Enrichis en fibres
- Pauvres en lipides
- Basses calories (100 à 150 kcal/portion)
- Appertisés (pouvant être conservés à température ambiante)
- Sans conservateurs ni colorants
- En portion de 300 g (poche Doypack micro-ondables)

1 protocole alimentaire complet pour une alimentation parfaitement saine et équilibrée comprenant :

- Des recommandations hygiéno-diététiques p 3
- 1 plan des repas p 3
- 1 tableau d'aliments autorisés p 4
- 1 semaine de menus p 5 - 8
- Trucs & astuces p 9

Recommandations hygiéno-diététiques

L'exercice physique :

N'oubliez pas de faire de l'exercice pendant votre cure.

3 fois par semaine au minimum, faites par exemple 30 à 45 minutes de marche rapide.

Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators. Si vous prenez les transports en commun, descendez 1 ou 2 arrêts plus tôt et marchez le reste du trajet. Bricolez, jardinez, faites le ménage ou un tour de vélo : toutes les occasions pour vous dépenser sont bonnes à prendre ! Ne sous-estimez pas ces petits gestes du quotidien, ils garantissent une perte de poids plus rapide et efficace ainsi qu'une stabilisation au long terme.

L'hydratation :

Buvez 1 l à 1,5 l par jour. Cela vous permettra d'éliminer les toxines et déchets organiques générés par la perte de poids. Cela permettra également un bon fonctionnement du transit intestinal.

Boire permet par ailleurs de remplir l'estomac rapidement donc d'obtenir un sentiment de satiété et d'éviter les fringales.

Le plan des repas

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 boisson chaude type thé ou café ou infusion sans sucre ou édulcorée ● 60 g de pain complet / au son / au seigle / au levain / 6 céréales, soit 1/4 de baguette ou 4 biscottes ● 1 noix de beurre ou margarine ● 1 produit laitier maigre ● 1 fruit de saison ou 1 verre de jus de fruit 100% pur jus ou 1 verre de fruits mixés 						
Collation de 10 h	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 boisson chaude type thé ou café ou infusion sans sucre ou édulcorée ● ou 1 boisson froide type eau minérale plate ou gazeuse, aromatisées sans sucre, soda light sans sucre 						
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 VELOUTÉ MINCEUR au choix ● 150 g de viande / poisson / œufs ● 1 laitage nature ou aux fruits ou aromatisé 0% de sucres et de matières grasses ● 1 fruit de saison ou une compote sans sucre ajouté 						
Collation de 17 h	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 boisson chaude type thé ou café ou infusion sans sucre ou édulcorée ● ou 1 boisson froide type eau minérale plate ou gazeuse, aromatisées sans sucre, soda light sans sucre 						
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 VELOUTÉ MINCEUR au choix ● 150 g de viande / poisson / œufs ● 1 laitage nature ou aux fruits ou aromatisé 0% de sucres et de matières grasses 						



Les aliments autorisés

<p>Laitages</p>	<p>Tous les laitages 0% de sucre et de matières grasses :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● yaourt nature, aux fruits, aromatisé ● fromage blanc ● faisselle ● fromage frais ● lait écrémé
<p>Produits carnés</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● viandes rouges maigres à 5% de matières grasses maximum (steak haché, filet, tournedos...) ● viandes blanches (poulet, dinde, pintade...) ● jambon blanc découenné dégraissé ● tous les poissons, même les poissons dits «gras» (saumon, sardine, maquereaux...). Les poissons en conserve doivent être «au naturel» et non à l'huile. ● les œufs 1 à 2 fois par semaine. L'omelette sera élaborée à partir d'1 jaune et de 2 blancs pour diminuer l'apport en lipides.
<p>Légumes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tous les légumes sauf la pomme de terre. <p>ATTENTION : le maïs n'est pas un légume mais un féculent.</p>
<p>Fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tous les fruits frais sont permis. <p>Les cerises et la banane sont à limiter. Les fruits secs sont interdits (abricots secs, pruneaux, figues sèches...) ainsi que les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...).</p>
<p>Féculents</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Le pain et les biscottes sont permis mais en quantité limitée. <p>On les choisira :</p> <ul style="list-style-type: none"> - au blé complet - aux céréales - au son - au seigle - au germe de blé
<p>Matières grasses</p>	<p>Les matières grasses ne sont jamais éliminées d'un régime alimentaire. Ici, elles sont limitées. On choisira :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● le beurre ou la margarine pour le petit déjeuner : inutile de les consommer allégés, ils renferment souvent moins de vitamines et omégas et sont beaucoup plus chers !
<p>Condiments et aromates</p>	<p>Toutes les épices et les herbes aromatiques vous sont permises, elles ne fournissent aucune calorie, alors n'hésitez pas à les utiliser ! Elles donnent du goût et relèvent vos préparations.</p> <p>Vous pouvez également utiliser les condiments suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● moutarde (sans sucre !) ● tous les vinaigres ● les cornichons ● les câpres ● le sel (en quantité limitée) ● le poivre
<p>Boissons</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● eau pétillante ou plate ● café, thé, infusion ● jus de fruit 100% pur jus ● sodas light 0% de sucre (avec modération !)

Une semaine de menus

LUNDI					MARDI				
	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)		Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
PETIT DÉJEUNER					PETIT DÉJEUNER				
1 café sans sucre ou édulcoré	-	-	-	-	1 thé sans sucre ou édulcoré	-	-	-	-
1/4 de baguette complète	140	5	traces	30	2 tranches de pain aux 6 céréales	140	5	traces	30
1 noix de beurre	13,5	-	1,5	-	1 noix de margarine	27	-	3	-
1 verre de lait écrémé	64	6	-	10	1 verre de lait écrémé	64	6	-	10
1 verre de fruits mixés	96	-	-	24	1 jus d'orange 100% pur jus	96	-	-	24
COLLATION de 10 h					COLLATION de 10 h				
1 grand verre d'eau	-	-	-	-	1 café sans sucre ou édulcoré	-	-	-	-
DÉJEUNER					DÉJEUNER				
1 VELOUTÉ MINCEUR LEGUMES DU SOLEIL	135	11,4	5,7	12,6	1 VELOUTÉ MINCEUR CAROTTE CORIANDRE	129	10,2	4,5	13,8
100 g de steak de thon grillé	125	20	5	-	100 g d'escalope de poulet grillée au citron	125	20	5	-
1 yaourt aromatisé vanille 0%	44	5	-	6	100 g de faisselle 0%	44	5	-	6
1 petite salade de fruits frais	48	-	-	12	1 nectarine	72	-	-	18
COLLATION de 17 h					COLLATION de 17 h				
1 thé vert sans sucre ou édulcoré	-	-	-	-	1 infusion	-	-	-	-
DÎNER					DÎNER				
1 VELOUTÉ MINCEUR COURGETTE & CURRY	132	10,8	6	11,4	1 VELOUTÉ MINCEUR LEGUMES VERTS & BASILIC	141	11,4	6,3	13,2
2 tranches de jambon blanc découenné/dégraissé	107	20	3	-	1 omelette (1 jaune, 2 blancs)	89,5	10	5,5	-
1 fromage fromage blanc 0%	44	8	-	3	1 yaourt à l'ananas 0%	44	5	-	6
EAU 1,5 l minimum par jour					EAU 1,5 l minimum par jour				
	948,5	86,2	21,2	109		971,5	72,6	24,3	121

L'ordre des soupes n'est qu'une suggestion, il est tout à fait possible de les intervertir selon votre envie du moment.

Une semaine de menus

MERCREDI				JEUDI					
	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)		Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
PETIT DÉJEUNER					PETIT DÉJEUNER				
1 bol de café au lait écrémé à la chiorée (avec 200 ml de lait)	64	6	-	10	1 thé vert sans sucre ou édulcoré	-	-	-	-
4 biscottes au germe de blé	118	3,5	-	26	2 tranches de pain de seigle	140	5	-	30
1 noix de beurre	13,5	-	1,5	-	1 noix de beurre	13,5	-	1,5	-
1 verre de jus de fruits frais pressés	96	-	-	24	1 verre de lait écrémé	64	6	-	10
COLLATION de 10 h					1 compote pomme/poire sans sucre ajouté	48	-	-	12
1 grand verre d'eau aromatisée sans sucre	-	-	-	-	COLLATION de 10 h				
DÉJEUNER					1 café sans sucre ou édulcoré	-	-	-	-
1 VELOUTÉ MINCEUR ÉPINARDS	132	10,8	6,9	8,7	DÉJEUNER				
100 g de rôti de porc	125	20	5	-	1 VELOUTÉ MINCEUR POTIRON/AUX 4 ÉPICES	135	10,8	5,1	14,1
1/4 de melon	48	-	-	12	1 steak haché à 5% de MG	125	20	5	-
1 yaourt nature 0%	44	5	-	6	1 yaourt nature 0%	44	5	-	6
COLLATION de 17 h					100 g de framboises	48	-	-	12
1 thé à la bergamotte sans sucre ou édulcoré	-	-	-	-	COLLATION de 17 h				
DÎNER					1 thé à la menthe glacé édulcoré	-	-	-	-
1 VELOUTÉ MINCEUR BROCOLIS & FROMAGE FRAIS	129	9,3	6,9	11,1	DÎNER				
1 filet de colin en papillote	125	20	5	-	1 VELOUTÉ MINCEUR LÉGUMES DU SOLEIL	135	11,4	5,7	12,6
1 yaourt brassé 0% sans sucre ou édulcoré	44	5	-	6	2 tranches de jambon blanc dégraissées	107	20	3	-
EAU 1,5 l minimum par jour					100 g de fromage blanc 0%	44	8	-	3
	938,5	79,6	25,3	103,8	EAU 1,5 l minimum par jour				
						903,5	86,2	20,3	99,7

Une semaine de menus

VENDREDI				SAMEDI					
	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)		Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
PETIT DÉJEUNER					PETIT DÉJEUNER				
1 bol de lait écrémé (200 ml)	64	6	-	10	1 thé au citron sans sucre ou édulcoré	-	-	-	-
au cacao maigre édulcoré (2 cc)	33	2	2,3	1,1	1 petit pain au son	140	5	traces	30
1/4 de baguette aux céréales	140	5	traces	30	1 noix de beurre	13,5	-	1,5	-
1 noix de beurre	13,5	-	1,5	-	1 verre de lait écrémé	64	6	-	10
1 verre de fruits mixés	96	-	-	24	1 jus de fruits multivitaminé	96	-	-	24
COLLATION de 10 h					COLLATION de 10 h				
1 café	-	-	-	-	1 verre de cola light sans sucre édulcoré	-	-	-	-
DÉJEUNER					DÉJEUNER				
1 VELOUTÉ MINCEUR COURGETTE & CURRY	132	10,8	6	11,4	1 VELOUTÉ MINCEUR LÉGUMES VERTS & BASILIC	141	11,4	6,3	13,2
2 tranches de filet mignon	125	20	5	-	1 dame de saumon en papillote	206	20	14	-
100 g de faisselle 0%	44	5	-	6	1 yaourt nature 0%	44	5	-	6
1 petite pomme granny	48	-	-	12	2 abricots	48	-	-	12
COLLATION de 17 h					COLLATION de 17 h				
1 thé aux fruits rouges sans sucre ou édulcoré	-	-	-	-	1 grand verre d'eau minérale	-	-	-	-
DÎNER					DÎNER				
1 VELOUTÉ MINCEUR CAROTTE CORIANDRE	129	10,2	4,5	13,8	1 VELOUTÉ MINCEUR ÉPINARDS	132	10,8	6,9	8,7
2 tranches de jambon de dinde	107	20	3	-	1 tranche de rôti de bœuf	125	20	5	-
1 yaourt à la cerise 0%	44	5	-	6	1 fromage blanc 0%	44	5	-	6
EAU 1,5 l minimum par jour					EAU 1,5 l minimum par jour				
	911,5	78	22,3	104,3		1053,5	83,2	33,7	109,9

L'ordre des soupes n'est qu'une suggestion, il est tout à fait possible de les intervenir selon votre envie du moment.

Une semaine de menus

DIMANCHE

	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
PETIT DÉJEUNER				
1 café sans sucre ou édulcoré	-	-	-	-
6 biscottes complètes	118	3,5	traces	26
1 noix de beurre	13,5	-	1,5	-
1 yaourt nature 0%	44	5	-	6
1 jus de pomme	96	-	-	24
COLLATION de 10 h				
1 thé vert sans sucre ou édulcoré	-	-	-	-
DÉJEUNER				
1 VELOUTÉ MINCEUR BROCOLIS & FROMAGE FRAIS	129	9,3	6,9	11,1
Émincé de poulet à l'estragon	125	20	5	-
1 yaourt à la pêche 0%	44	5	-	6
1 orange	48	-	-	12
COLLATION de 17 h				
1 verre d'eau gazeuse avec une rondelle de citron	-	-	-	-
DÎNER				
1 VELOUTÉ MINCEUR POTIRON AUX 4 ÉPICES	135	10,8	5,1	14,1
1 boîte de sardines au naturel	161	20	9	-
100 g de fêta 0% avec coulis de fruits rouges sans sucre ajouté	92	5	-	18
EAU 1,5 l minimum par jour				
	1005,5	78,6	27,5	117,2

L'ordre des soupes n'est qu'une suggestion, il est tout à fait possible de les intervertir selon votre envie du moment.



Trucs & astuces

Les quantités :

Voici quelques exemples d'équivalences pratiques pour ne pas avoir à peser vos aliments :

- 1 VERRE = 200 ml
- 1 BOL = 250 ml
- 60 g de pain = 1/4 de baguette
= 4 biscottes
= 2 tranches de pain type Parisien
- 1 portion de produits carnés = 150 g de viande ou de poisson
= 1/4 d'assiette
= 2 œufs
= 2 tranches de jambon blanc découenné dégraissé

Les modes de cuissons :

Pour les cuissons de vos portions de viandes, poissons ou œufs, choisissez toujours des techniques diététiques ne nécessitant pas d'ajout de matières grasses :

- A la poêle antiadhésive
- Au grill
- Au barbecue
- A la vapeur
- Au four
- A l'étouffée
- En papillote

Les assaisonnements :

Pour agrémenter vos viandes et poissons, usez et abusez des condiments, aromates, épices et herbes aromatiques ! Ils n'apportent pas ou peu de calories, sont riches en vitamines et antioxydants et donnent du goût à vos préparations.

Les produits laitiers peuvent également être de très bons alliés minceur pour les assaisonnements : yaourt 0%, fromage blanc ou faisselle 0%, crème épaisse ou liquide allégée.

Pour une papillote de viande blanche ou de poisson, vous pouvez ainsi réaliser une sauce onctueuse 0 calories :

- pour le poisson, mélangez par exemple 100 g de fromage blanc 0% avec du jus de citron, 1 cuillère à café de moutarde forte et un peu d'aneth ;
- pour la viande blanche, utilisez un yaourt brassé 0%, ajoutez une cuillère à café de curry en poudre, un peu de gingembre frais râpé et vous obtenez par exemple des aiguillettes de poulet à l'indienne.

Utilisez votre imagination et faites vous plaisir !



EDEL®
NUTRITION

*Voir sur les sachets doypacks pour la liste des ingrédients
et les informations nutritionnelles.*

*Lire soigneusement le guide minceur pour les avertissements
et les précautions d'emploi.*

Distribué par :



37541 Saint-Cyr-sur-Loire - France

▶ N° Indigo 0 820 097 394

0,075 € TTC / MN

Fabriqué en France

Pour plus de renseignements, visitez le site : www.laboratoires-edel.com