

LEGION

PERTE DE POIDS

Programme alimentaire LEGION — 7 jours

Un modèle alimentaire structuré pour accompagner une perte de poids progressive, avec des portions maîtrisées, des aliments simples et une priorité donnée à la satiété et à la régularité.

PERTE DE POIDS	4 prises alimentaires possibles selon la faim et l'organisation	Régularité • portions adaptées • alimentation variée

PLAN ALIMENTAIRE — 7 JOURS

Lundi	50 g avoine + 150 g skyr + 1 banane	150 g poulet + 120 g riz cuit + 200 g légumes	1 pomme + 150 g fromage blanc	150 g poisson blanc + 250 g légumes + 150 g pommes de terre
Mardi	2 œufs + 60 g pain complet + 1 fruit	150 g dinde + 150 g pommes de terre + 200 g légumes	150 g skyr + fruits rouges	150 g saumon + 200 g légumes + 100 g riz cuit
Mercredi	50 g avoine + 200 g fromage blanc + 1 pomme	150 g steak 5 % + 120 g riz cuit + légumes	1 banane + 15 g amandes	150 g poulet + grande salade + 150 g pommes de terre
Jeudi	2 œufs + 60 g pain complet + 1 kiwi	150 g poulet + 120 g pâtes complètes cuites + légumes	150 g skyr + 1 fruit	150 g cabillaud + 250 g légumes + 120 g pommes de terre
Vendredi	50 g avoine + 150 g skyr + fruits rouges	150 g dinde + 120 g riz + légumes	1 pomme + 15 g noix	150 g thon + salade composée + 150 g pommes de terre
Samedi	2 œufs + pain complet + 1 banane	150 g poulet + 150 g patate douce + légumes	Fromage blanc + fruit	150 g poisson + légumes + 100 g riz
Dimanche	50 g avoine + 200 g fromage blanc + 1 fruit	150 g viande maigre + pommes de terre + légumes	Skyr + fruit	150 g poulet + légumes + petite portion de riz

RÈGLES LEGION

- Boire régulièrement de l’eau tout au long de la journée.
- Varier les légumes, fruits et sources de protéines.
- Les quantités sont des repères : elles ne constituent pas un calcul calorique personnalisé.
- Adapter les portions et la collation à l’activité physique, à la faim et à l’évolution de l’objectif.
- × La régularité compte davantage qu’un repas isolé.

IMPORTANT — Ce document est un guide général et ne remplace pas un accompagnement médical ou diététique personnalisé. En cas de pathologie, grossesse, traitement ou besoin spécifique, demander conseil à un professionnel de santé.