

Phase Progressive Homme

La phase progressive vise à stabiliser la perte de poids après la phase intensive et permet une perte de poids durable et stable. La phase Progressive est recommandée si votre IMC est supérieur à 30. La durée de cette phase est le double de la phase intensive.

Selon votre poids actuel:

< 80kg vous devez consommer de 10 à 14 doses de préparations KOT par jour

> 80kg vous devez consommer de 12 à 16 doses de préparations KOT par jour

Petit-Déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
<p>2 à 4 doses de préparation KOT + Thé, café avec ou sans édulcorant + 60g de baguette tradition ou pain complet, seigle céréales avec une noisette de beurre + 1 Laitage de 0 à 20% MG ou 1 Fruit</p> <p>OU</p> <p>2 doses de préparation KOT + 1 sachet de pétales de céréales + 1 Thé, café avec ou sans édulcorant + 1 laitage de 0 à 20% Ou 1 Fruit</p>	<p>120g de viande ou 200g de poissons ou 2 œufs (3 fois/semaine max) + 50g de féculents (pesés avant cuisson) + Légumes crus et cuits à volonté + 1 cuillère à soupe d'huile (olive, colza, noix) + 1 Fruit + 1 laitage de 0 à 20% de MG + 1 Fruit + 1 laitage de 0 à 20% de MG</p>	<p>2 à 4 doses de préparation KOT + 1 boisson sans sucre ou avec édulcorant, thé, café, tisane, eau</p> <p>Tester le thé minceur et la tisane ventre plat!</p> 	<p>120g de viande ou 200g de poisson ou 2 œufs + légumes crus et cuits à volonté + 1 cuillère à soupe d'huile (olive, colza, noix) + 1 laitage de 0 à 20%</p>

Possibilité de prendre le petit-déjeuner en 2 fois



Possibilité d'inverser le déjeuner et le dîner sauf pour le fruit qui doit se prendre impérativement le midi