Plan REPAS Resolution

TLC
TOTAL LIFE CHANGES

Bienvenue dans votre nouveau Lifestyle

Le Resolution Lifestyle Plan est un guide conçu pour aider les personnes qui souhaitent perdre du poids rapidement et en toute sécurité. Ce plan nécessite l'utilisation du Resolution drop de Total Life Changes®. Ce mélange exclusif est conçu pour aider à réduire l'appétit, à soulager les nausées, les ballonnements, les gaz et l'indigestion.

Comment fonctionne le régime de 1 200 calories?
Ce plan autorise un petit-déjeuner de 200 calories, un déjeuner / dîner de 400 calories et deux collations de 100 calories chacune tout au long de la journée. Cela aidera votre corps à brûler plus de graisse stockée, ce qui accélérera la perte de poids. L'objectif de ce plan est d'accélérer naturellement le métabolisme, de brûler les graisses et d'améliorer la nutrition en général. Ne vous affamez pas! Consommer moins de 1 200 calories peut être contre-productif par rapport à l'objectif souhaité et entraîner des niveaux insuffisants de calcium, de magnésium et de protéines.

C'est parti!

Choses à savoir:

BOIRE au moins 1.5L d'eau chaque jour soit l'équivalent de 8 verres d'eau par jour. C'est la loi des 8*8.

PRENDRE un complément de fibre au quotidien pour aider à réguler votre digestion et santé intestinale. Le thé Iaso instant détox contient de la fibre soluble.

PRENDRE un complément de vitamines et de minéraux au quotidien. NutraBurst® est le best-seller de la multivitamine liquide.

C'EST OK de consommer plus d'un type de protéines, de légumes / fruits pendant les repas, à condition que le montant total s'ajoute à une portion suggérée.

C'EST OK de rajouter du sel dans la nourriture avec modération.

NOUS RECOMMANDONS de personnaliser vos repas avec des herbes, des épices et un soupçon de TLC.

NE PAS consommer plus de 50 grammes de glucides par jour.

NE PAS dépasser plus de 2.5 heures sans manger pour maintenir un bon métabolisme.

N'OUBLIEZ pas le plus important, amusez-vous!

Les liquides ne satisferont pas la faim, mais ils peuvent aider à freiner l'appétit. Ils sont un élément important d'un régime quotidien. Les gens mangent souvent parce qu'ils ont soif, et non pas faim. Buvez d'abord, attendez quelques minutes, et puis aller de l'avant et mangez si vous avez encore faim.

Veuillez noter!
Votre objectif est d'atteindre un poids santé, pas de vous affamer. Consommez 1200 calories par jour, pas moins ou votre corps stockera la graisse et va ralentir le processus. Lisez attentivement les étiquettes des ingrédients et faites attention aux sucres cachés. Ne vous sous-hydratez pas et ne faites pas trop d'exercice. Les comportements extrêmes peuvent indiquer que vous développez un mode de vie malsain. Consultez toujours votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau régime alimentaire ou un plan d'exercice.

Protéine

ALIMENTS RECOMMANDÉS

ELÉMENTS	GLUCIDES	PROTÉINES	GRAISSES	PORTION	CALORIES
Blanc d'oeufs (crut)	1g	21.6g	0g	6 (gros oeufs)	102
Oeufs (entier)	1.2g	12 g	10g	2	156
Blanc de poulet (Sans peau, Sans os)	0g	36g	2g	3oz.	83
Blanc de dinde (filet)	0g	21g	1g	3oz.	90
Viande de boeufs maigre haché (95/10)	0g	18g	4.3g	3oz.	136
Dinde maigre haché (93/7)	0g	21g	8g	4oz. (-112g)	170
Faux filet	0g	23g	6g	3oz.	154
Biftek de surlonge	0g	27g	11g	3.5oz.	213
Bison	0g	24.5g	2g	4oz.	124
Venaison	0g	26g	2.7g	3oz.	134
Thon (naturel)	0g	16g	.5g	1 boîte	70
Crabe	0g	16g	1g	3oz.	76
Crevette	0g	20g	.5g	3.5oz.	85
Coquille Saint Jacques	0g	17g	.5g	3oz.	90
L'hoplostète orange (poissons)	0g	18.5g	.8g	4oz.	86
Cabillaud	0g	15g	.5g	3oz.	70
Limande (filet)	0g	20g	3.1g	1 Filet	109
Loup de mer (filet)	0g	24g	2.6g	1 Filet	125
Flétan (filet)	0g	19g	7.6g	1 Filet (3.5oz.)	152
Saumon (Sockeye)	0g	23g	4.5g	1 Filet (3oz.)	131
Saucisse de poulet	2g	21g	5g	1 saucisse	140
Bifteck	0g	0g	0g	1oz.	55
Viande haché nourrie d'herbe au sol (5% maigre)	0g	24g	6g	4oz.	150
Homard	0g	28g	1g	1 tasse	129
Rôti de boeuf	0g	19g	4g	1 tasse	120

Protéines

ALIMENTS RECOMMANDÉS

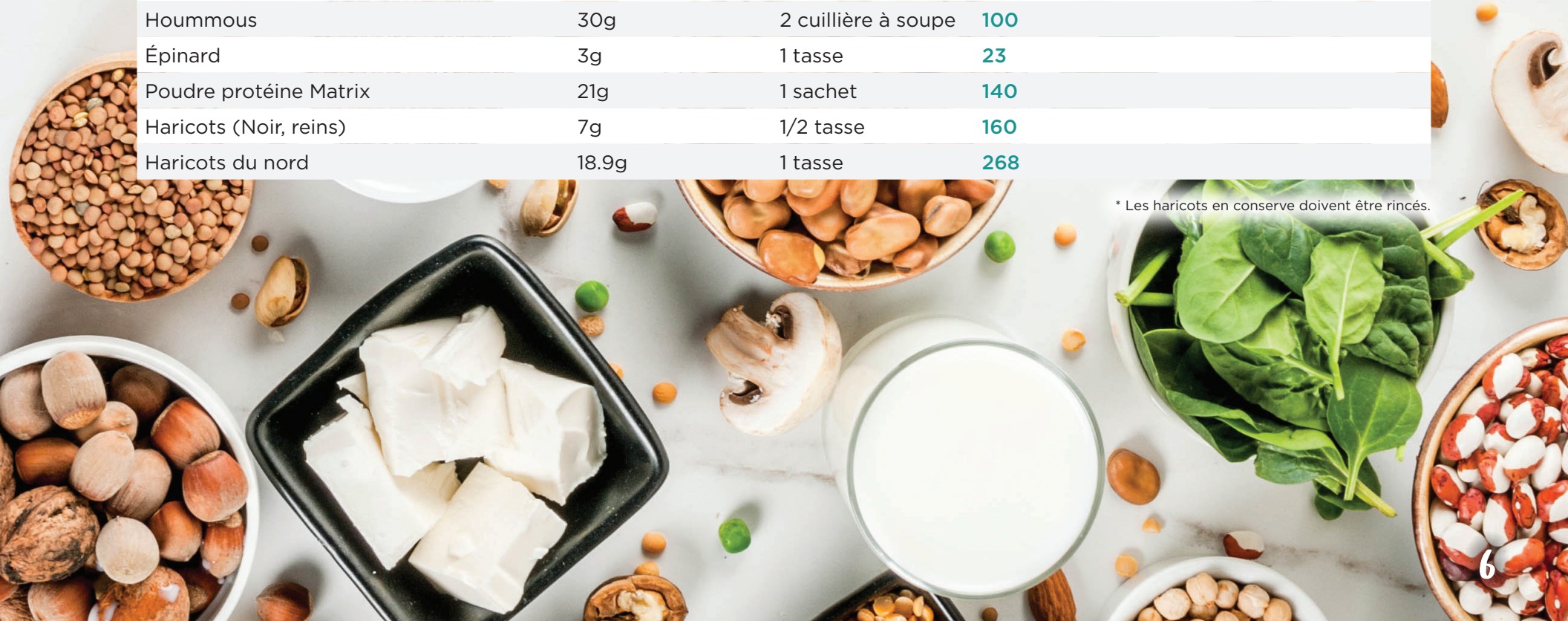
ELÉMENTS	GLUCIDES	PROTÉINES	GRAISSES	PORTION	CALORIES
Poitrine de poulet en conserve	0g	9g	1g	2oz.	45
Mahi Mahi	0g	20g	1g	3oz.	93
Tilapia (pêche sauvage)	0g	5g	1g	1oz.	25
Bacon à la dinde (sans nitrate)	0g	6g	2g	1 tranche	40
Saucisse Dinde-Boeuf	2g	25g	6g	5oz.	160

Protéine Végétarienne

ALIMENTS RECOMMANDÉS

ELÉMENTS	PROTÉINES	PORTION	CALORIES
Tofu	10g	3oz.	60
Lentilles	22g	1 tasse	320
Pois chiches	23g	100g	385
Graine de chanvre	4g	1 cuillière à soupe	57
Petits poids (avec modération)	5g	1 tasse	81
Spiruline	2g	1 tsp	10
Quinoa	13g	100g	374
Lait de soja	4g	1 tasse	52
Graines de chia	2g	1 cuillière à soupe	75
Oeufs	13g	1 (gros oeuf)	143
Houmous	30g	2 cuillière à soupe	100
Épinard	3g	1 tasse	23
Poudre protéine Matrix	21g	1 sachet	140
Haricots (Noir, reins)	7g	1/2 tasse	160
Haricots du nord	18.9g	1 tasse	268

* Les haricots en conserve doivent être rincés.



Protéine Laitière

ALIMENTS RECOMMANDÉS

ELÉMENTS	GLUCIDES	PROTÉINES	GRAISSES	PORTION	CALORIES
Lait de Soja (Soie / non sucré)	3g	7g	4g	1 tasse	80
Lait d'amande pur (non sucré)	1g	1g	2.5g	1 tasse	30
Lait de coco (soie / non sucré)	1g	0g	4g	1 tasse	40
Lait d'Amande (non sucré)	1g	1g	2.5g	1 tasse	30
Lait de chanvre non sucré (chanvre Félicité)	0g	2g	5g	1 tasse	60
Lait de lin (non sucré / lin américain)	1g	8g	30g	1 tasse	60
Lait écrémé sans gras	13g	8g	0g	1 tasse	90
Yaourt grèc sans gras d'Oikos	6g	15g	0g	5.3oz.	80
Yaourts Triple Zero Oikos	21g	15g	0g	5.3oz.	170
Tartine à la noix de coco (à la place du beurre)	0g	0g	7g	1 cuillière à soupe	65
Fromage sans gras	3g	4g	0g	1 tranche	30
Fromage cottage sans gras	6g	13g	0g	1/2 tasse	80
Crème légère	16g	3g	0g	100g	74
Mayonnaise Légère	2g	0g	4g	15g	40

* Limitez les portions de produits laitiers car les produits laitiers provoquent une inflammation dans le corps. Choisissez des substituts de produits laitiers ou végétaliens sans gras et utilisez-les avec parcimonie dans votre plan de repas.

Légumes

ALIMENTS RECOMMANDÉS

ELÉMENTS	PROTÉINES	PORTION	CALORIES
Céleri	1g	3oz.	15
Brocolis	3g	1 tasse	34
Concombre	1g	100g	16
Chou	1g	1 tasse	25
Épinard	3g	1 tasse	23
Chou frisé	4g	1oz.	49
Artichaut	3g	100g	47
Asperge	2g	1 tasse	20
Chou de Bruxelles	3g	1/2 tasse	35
Chou fleur	2g	1 tasse	25
Laitue	1g	1 tasse	15
Poivron vert (brut)	1g	1 moyen	24
Jicama	5g	1 moyen	250
Tomate	1g	100g	18
Potiron (frais)	1g	1 tasse	26
Courge spaguetti	1g	1 tasse	31
Zucchini	2g	1 tasse	30
Carottes	1g	1 tasse hachés	41
Oignon	1g	1 tasse hachés	40
Avocat (avec modération)	2g	1/3 moyen	80
Germes de luzerne	3g	86g	25
Roquette	3g	1/2 tasse	25
Germes de soja	1g	1.5oz.	5
Feuilles de betterave	2g	1 tasse	22
Betteraves	0g	1/4 tasse	8

Pas de légumes en conserve.

Légumes

ELÉMENTS	PROTÉINES	PORTION	CALORIES
Chou de Chine	1g	1 tasse	9
Bettes	0g	1 tasse	7
Chicorée	0g	1 bottle	35
Piments	0g	5 pieces	10
Chou vert	3g	1 tasse	33
Maïs (avec modération)	1g	1 ear	25
Cornichons à l'aneth	0g	1oz.	5
Edamame	3g	25g	31
Aubergine	1g	1 tasse	49
Fenouil	1g	1 tasse	31
Ail	6g	1 gousse	149
Haricots verts	2g	1 tasse	31
Jalapeno	1g	1 tasse	27
Champignons	1g	1 large	5
Feuilles de moutarde	2g	1/2 tasse	25
Okra (pas frit)	3g	4oz.	130
Panais	1g	1 tasse	75
Pois (avec modération)	5g	1g	81
Radis rouges	1g	1oz.	5

*Pas de légume en conserve.

Fruits

ALIMENTS RECOMMANDÉS

ELÉMENTS	GLUCIDES	PROTÉINES	GRAISSES	PORTION	CALORIES
Pamplemousse	24g	2g	0g	1 moyen (246g)	104
Orange	11g	1g	0g	1	45
Myrtilles	14g	1g	0g	1 tasse	57
Pomme	30g	1g	0g	1 moyen	80
Poire	26g	1g	0g	1 moyen	103
Pêche	9g	1g	0g	1/2 tasse	35
Kiwi	10g	1g	0g	1	42
Fraises	5g	1g	0g	1/2 tasse	50
Framboises	12g	1g	1g	1 tasse	52
Mûres	12g	2g	1g	1 tasse	60
Prunes	8g	0g	0g	1	30
Figues	29g	1g	0g	3 moyen	110
Mandarines	12g	0.7g	0.3g	1 moyen	47
Nectarines	15.1g	1.5g	0.5g	1 tasse	62.9

*Les fruits riches en sucre doivent être utilisés avec parcimonie dans votre jour ou utilisé seulement en 1/2 portion. Pas de fruits en conserve.

Féculents

ELÉMENTS	GLUCIDES	PROTÉINES	GRAISSES	PORTION	CALORIES
Poudre d'amande	6g	6g	11g	1/4 tasse	150
Tortillas aux grains entiers germés Ezekiel	24g	6g	3.5g	1 tortilla	150
Pain Ezekiel	15g	4g	5	1 tranche	80
Muffins Ezekiel	30g	8g	1g	1 muffin	160
Quinoa	39.4g	8.4g	3.5g	1 tasse*	222
Farine de Quinoa	23g	4g	2g	1/4 tasse	132
Grappe de cannelle à la vanille ProGranola	14g	12g	4.5g	1/2 tasse	97
Ezekiel 4:9 Céréales Originales	41g	8g	2g	3/4 tasse	210
Ezekiel 4:9 Céréales Aux Amandes	38g	8g	3g	1/2 tasse	200
Ezekiel 4:9 Céréales Golden Lin	37g	8g	3g	57g	180
Popcorn Skinny Pop**	15g	2g	10g	3 3/4 tasse	150
Amandes	6g	6g	14g	28g	161
Pistaches	8g	6g	12.5g	28g	156
Huile de coco	0g	0g	13.5g	1 cuillière à soupe	121
Huile d'avocat (avec modération)	0g	0g	14g	1 cuillière à soupe	124
Graines de citrouille	15g	5mg	22g	100g	127

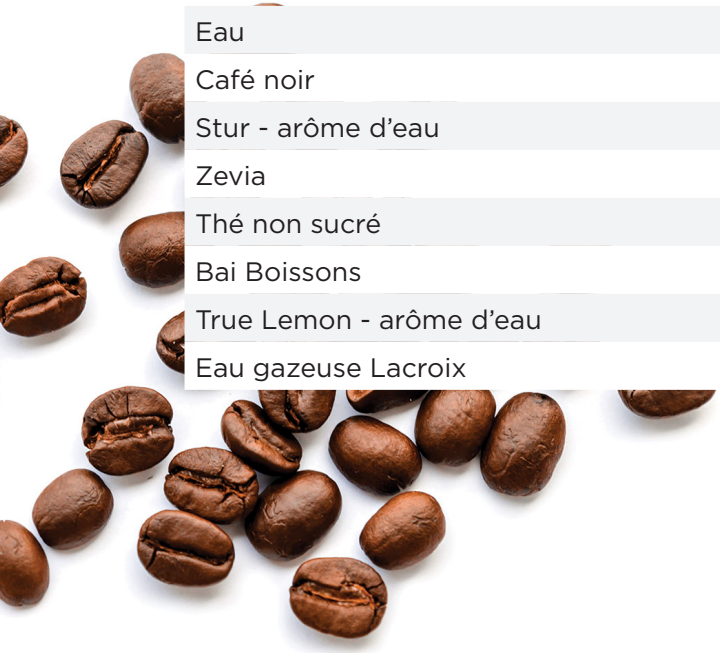
*La portion peut être réduite à 1/2 tasse.
** Pas de fromage ou de saveurs sucrées.

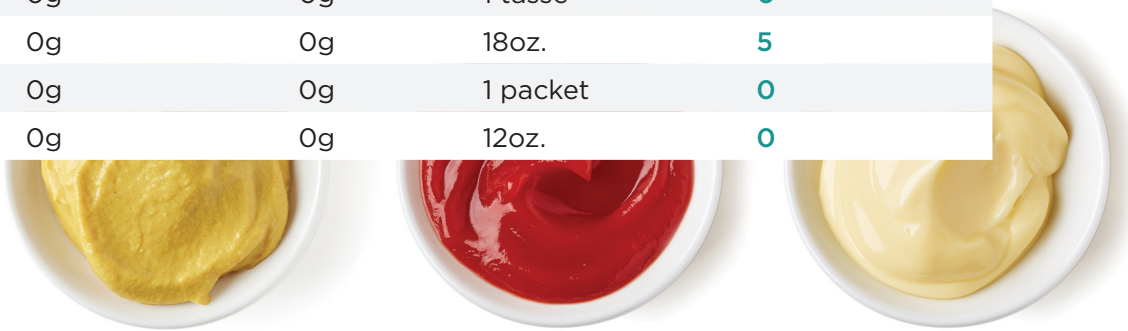
Divers / Boissons

ALIMENTS RECOMMANDÉS

DIVERS	GLUCIDES	PROTÉINES	GRAISSES	PORTION	CALORIES
Sauce piquante	0g	0g	0g	1 tsp	0
Hoummous	14g	8g	10g	1 tasse	166
Moutarde	6g	4g	3g	1 tsp	60
Sauce Tomate Biologique (sans sucres)	6g	1g	0g	1/4 tasse	25
Tomates Biologiques Concassées (sans sucres)	5g	1g	0g	1/4 tasse	25
Cornichons à l'aneth	0g	0g	0g	1 cuillière à soupe	1 tbsp
Salsa (sans sucre)	1g	0g	0g	2 cuillière à soupe	10
Sauce aux pommes non sucrée	14g	0g	0g	1/2 tasse	50
Teddie All Natural Beurre de cacahuète	7g	8g	16g	2 cuillière à soupe	190
Hidden Valley Ranch Dip Mix	1g	0g	0g	1 cuillière à soupe	5

BOISSONS	GLUCIDES	PROTÉINES	GRAISSES	PORTION	CALORIES
Eau	0g	0g	0g	1 tasse	0
Café noir	0g	0g	0g	2 tasses	2
Stur - arôme d'eau	1g	0g	0g	2ml	0
Zevia	3g	0g	0g	1 tasse	0
Thé non sucré	0g	0g	0g	1 tasse	0
Bai Boissons	1g	0g	0g	18oz.	5
True Lemon - arôme d'eau	0g	0g	0g	1 packet	0
Eau gazeuse Lacroix	0g	0g	0g	12oz.	0





Établissez votre propre plan de repas

Utilisez nos aliments recommandés pour planifiez votre propre journée de 1200 calories par jours. La journée de 1200 calories autorise pour un petit-déjeuner (200 calories), (400 calories) le déjeuner et le dîner, et deux collations (100 calories). Vous pouvez ajuster votre apport calorique à chaque repas, tant que vous restez dans la limite des 1200.

Petit-déjeuner
(200 Calories)

Snack
(100 Calories)

Déjeuner
(400 Calories)

Snack
(100 Calories)

Dîner
(400 Calories)

TOTAL LIFE CHANGES®

www.TotalLifeChanges.com

@TLCHQ

Nom: _____

Téléphone: _____

Email: _____

Web: _____