

page	03		La qualité nutritionnelle
pages	04 à 07		Guide recettes
page	08		Formes et présentation
page	09		La Méthode Minceur
pages	10 & 11		Le Catalogue

**Protifast** est une gamme de préparations hyperprotéinées associant 3 sources de protéines (lait, blanc d'œuf et soja sans ogm) qui confère un équilibre et une concentration élevée en acides aminés essentiels particulièrement adaptés aux régimes protéinés.



### La sécurité

La gamme PROTIFAST est titulaire du numéro d'agrément vétérinaire FR 07.102.001 CE et du numéro 3300 relatif à la conformité du processus de fabrication des produits.

### La traçabilité

Des contrôles systématiques sanitaires et vétérinaires sont effectués en rapport aux exigences de la réglementation en vigueur. Ils permettent une parfaite traçabilité des matières premières.

### La valeur biologique

Les préparations PROTIFAST ont un indice chimique, ainsi qu'un coefficient d'absorption ou indice DI-SCO de digestibilité supérieur à 100.

CATÉGORIES	SACHETS	QUANTITÉ D'EAU	MODE DE	CUISSON	RÉFRIGÉRATION	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
		ml			mn	
<i>Boissons</i>	chaude	200	micro-ondes	40 s		Toujours faire le mélange à l'eau froide, puis réchauffer
	froide	200			30 mn minimum au freezer	Diluer 2 sachets avec 1 litre d'eau, à boire dans la journée
	sorbet					Rajouter à la préparation 1 verre de glace pilée et un zeste de citron
<i>Potages</i>	velouté	200	micro-ondes	40 s		Penser aux épices et herbes fraîches
	mousseline					Rajouter un blanc d'œuf battu en neige
	sauce	30				Idéal pour agrémenter légumes, crustacés, poissons et viandes maigres
<i>Petits "plats" à cuisiner</i>	omelette	80 à 110	poêle chaude	1 à 3 mn		Feu moyen ou fort Rajouter un blanc d'œuf battu en neige
	flan courgettes	80	four TH7 micro-ondes	20 mn 1,5 mn		Placer la préparation dans un ramequin garni de papier sulfurisé
	nuggets	50	four à 200°C	20 mn		Former de petits palets sur une plaque sulfurisée ou anti adhésive
	purée	80				Diluer le sachet dans un bol contenant de l'eau chaude, laisser reposer avant de servir
	pasta TUTTI PROTTI					Plonger les torsadées dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 6 à 10 minutes
	spaghetti bolognaise	170	micro-ondes	2 fois 1 mn		Diluer le sachet dans 170 ml d'eau, faire chauffer au micro-ondes à puissance medium pendant 1 mn, mélanger et recommencer l'opération, couvrir et laisser reposer 2 à 3 mn

Légende



recettes réalisées à partir du même sachet

CATÉGORIES	SACHETS	QUANTITÉ D'EAU	MODE DE	CUISSON	RÉFRIGÉRATION	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
		ml			mn	
Desserts, petits-déjeuners, goûters	entremets	120			15 mn	Placer au congélateur pour une mousse glacée
	milk-shake	220				Ajouter zeste de citron vert et glace pilée
	mousse	120				Incorporer un blanc d'œuf monté en neige
	flan	100	micro-ondes	1 mn	20 mn	
	moelleux au chocolat	80				Diluer le sachet avec de l'eau froide et chauffer au micro-ondes
	crème céréales chocolat	80				Diluer le sachet dans un bol contenant de l'eau chaude, laisser reposer avant de servir
	céréales crispy	80 à 100				Diluer le sachet dans un bol contenant de l'eau froide, laisser reposer avant de servir
	crêpe	110	poêle chaude	1 à 3 mn		Feu moyen ou fort
	pancake	65	poêle chaude	1 à 3 mn		Rajouter un blanc d'œuf battu en neige

Légende



recettes réalisées à partir du même sachet

## En-cas hyperprotidiques à teneur en glucides réduite

### Forme & présentation

- **Poudre hyperprotéinée :**
  - Boîte de 7 sachets de 18 g de protéines assimilables.
  - Pot de 500 g avec dosette
  - Teneur en glucides et lipides réduite.
  - Satiété importante avec 18g de protéines par portion.
  - Contient tous les acides aminés essentiels.
  - Dissolution facile dans l'eau ou le soja nature.
  - Très haute valeur gustative et protéique.
- **En-cas hyperprotéinés prêts à l'emploi**  
autorisés en phase active
- **Gamme snacking "4:PM" :**  
Stabilisation du poids de forme

### Composition moyenne

Isolats et concentrés de protéines laitières fortement dé lactosées (lactosérum, caséinate de calcium...), protéines d'œuf et/ou soja (garanti sans ogm), arômes, agents technologiques alimentaires, sans gélatine.

### Référencement

Protifast est inscrit au Vidal depuis 2005.

## Phase 1 active

Cette phase essentielle est très motivante avec sa perte de poids rapide (4 à 6 sachets par jour, légumes autorisés, vitamines et minéraux).

## Phase 2 de transition

2 à 3 sachets par jour et légumes autorisés avec introduction successive des aliments : protéines naturelles, petit déjeuner, fruits, pain et féculents, graisse.

## Phase 3 de maintien

+ ou - 1 sachet par jour et/ou une barre avec alimentation personnalisée et activité physique pour stabilisation du poids.



### Les Sachets

#### LES VELOUTÉS

- Poulet
- Légumes
- Asperges
- Champignons ☉
- Poireaux
- Tomate ☉
- Soupe de poisson
- Soupe thaï
- Soupe curry

#### LES PETITS "PLATS" À CUISINER & SPÉCIALITÉS SOJA

- Omelette aux fines herbes ☉
- Omelette fromage ☉
- Omelette basquaise
- Omelette aux cèpes ☉
- Purée fromagère
- Nuggets de poulet
- Flan courgettes
- Pasta "TUTTI PROTI"
- Spaghetti bolognaise
- Noix de soja grillées

#### LES BOISSONS

- Cacao chaud
- Cappuccino ☉
- Orange ☉
- Pêche / mangue ☉

#### LES ENTREMETS

- Chocolat
- Chocolat noir
- Vanille ☉
- Caramel ☉
- Poire belle-hélène ☉
- Fraise ☉
- Tarte citron ☉

#### LES DESSERTS

- Flan vanille ☉
- Flan chocolat
- Pancake / crêpe nature
- Pancake / crêpe orange
- Crème céréales chocolat
- Céréales crispy
- Moelleux chocolat

### En-cas PHASE ACTIVE

#### BARRES, BISCUITS & GAUFRETTES

- Barre crousti'choco
- Barre crousti'vanille
- Biscuit petit beurre
- Biscuit speculoos
- Biscuit coco / amandes
- Gaufrette vanille
- Gaufrette chocolat

#### CHIPS & SALADES

- Chips fromage & oignon
- Salade de thon
- Salade de poulet
- Salade de saumon

#### SPÉCIALITÉS

- Laitière :  
→ Saveur yaourt pêche
- Céréalière :  
→ Pain brun (tranché)

### Les Assortiments

- 7 Petits Déjeuners
- 7 Entremets / Desserts
- 7 Petits "Plats" à cuisiner
- 7 Veloutés / Potages

### Les Pots

- Cacao chaud
- Cappuccino ☉
- Chocolat
- Vanille ☉
- Poulet
- Légumes
- Omelette fines herbes ☉
- Pêche / mangue ☉
- Tomate ☉
- "PR015" protéine neutre

### "Tryptozen"

- Boîte de 7 sachets
- Vanille
- Chocolat
- Boîte de 7 chrono-barres®
- Chocolat noir
- Chocolat & fruits

### Prêt à boire (petites bouteilles)

- Boisson vanille
- Boisson chocolat

### Snacking "4:PM"

#### BARRES & TABLETTES

- Chocolat croquant
- Croquante noix de coco
- Citron croustillant
- Pomme / yaourt
- Cranberry / grenade
- Découverte 5 saveurs
- Tablette crunchy choconoir
- Tablette crunchy chocolat

#### GAUFRETTES

- Chocolat
- Café-moka
- Vanille

#### CAKES & BISCUITS

- Cake fruits rouges
- Cake chocolat
- Biscuit chocolat
- Biscuit orange
- Biscuit fruits rouges

#### SPÉCIALITÉS SOJA

- Boules de soja Chocolat
- Boules de soja Barbecue

#### PETIT-DÉJEUNER

- Toasts grillés
- Muesli chocolat / caramel :  
• en boîte de 7 sachets  
• ou en pot de 450g

