

AQUAVENA

AQUA' DUKAN

Une alimentation vous accompagnant sur votre régime Dukan

Le Docteur Pierre DUKAN, nutritionniste depuis trente ans, spécialiste du comportement alimentaire et auteur de nombreux ouvrages de diététique, dans son livre "Je ne sais pas maigrir", détaille une méthode pour perdre du poids. Sa méthode est désormais diffusée internationalement.

C'est un régime uniquement constitué d'aliments naturels (sans sachet) qui facilitent, un retour à la normale progressif grâce à ses 4 phases successives.

1 - Une phase d'ATTAQUE brève et fulgurante aux résultats immédiats.

2 - Une phase de CROISIERE conduisant d'une traite au juste poids. Pendant cette phase, le régime alimentaire fait alterner des journées de Protéines Pures et des journées de Protéines accompagnées de légumes.

3 - Une phase de CONSOLIDATION de 10 jours par kg perdu qui ouvre le premier retour à une alimentation équilibrée. Une liberté surveillée dont l'objectif est de prendre racine à ce poids fraîchement conquis.

4 - Une phase de STABILISATION définitive basée sur 3 mesures simples, concrètes, peu pénibles mais non négociables.

AQUA'VENA, SARL au capital de 1.000.000 XPF, inscrite au RCS de Nouméa sous le n° 996538

Siège Social : 13 rue de Charleroi – BP 18616 98857 NOUMEA CEDEX

BNC 14889 00040 08500323905 15 | SGC B 18319 06711 86039132000 57

23.65.95 | www.aquavena.nc

AQUA'VENA

AQUA'VENA vous propose :

- une prise en charge totale (au choix 1 ou 2 repas par jour du lundi au vendredi)
- ou une formule à la carte

Nos menus sont élaborés afin de bannir les sensations de faim et de frustration : au contraire, l'abondance et la gourmandise sont conseillées.

Avec nos repas, vous aurez de quoi vous nourrir suffisamment, sans sensation de faim, ni fringales.

La mission de notre Chef est de vous aider à perdre vos kilos superflus tout en flattant vos papilles et, aux dires de nos clients, il y parvient aisément ! Nous vous joignons en pièce jointe un récapitulatif des menus de la semaine pour vous donner une idée de nos plats.

AQUAVENA

100 ALIMENTS AUTORISÉS

100 aliments dont 72 issus du monde animal et 28 du végétal. Et cette offre est assortie d'une mention magique : « A VOLONTÉ ».

72 ALIMENTS PROTÉINÉS :

- Viandes : steak, filet et faux-filet de boeuf, rosbif, langue, viande des grisons, escalope, côte, foie et rognon de veau jambon de porc, de poulet ou de dinde (sans gras sans couenne).
- Poissons : cabillaud, colin, dorade, empereur, espadon, fletan, flétan fumé, haddock, lieu, limande, lotte, loup, maquereau, merlan, mullet, raie, rouget, sardine, saumon, saumon fumé, sole, surimi, thon, thon au naturel, turbot.
- Fruits de mer : bulot, calamar, clovisse, coque, coquille st jacque, crabe, crevette, crevette grise, gambas, homard, huitre, langoustines, langouste, moule, oursin, poulpe, seiche, tourteau.
- Volailles : autruche, caille, coquelet, foies de volaille, dinde, lapin, pigeon, pintade, poulet (sans la peau bien sûr).
- Œufs : œufs de poule et œufs de caille.
- Laitages : yaourt maigre(0%) blanc ou aromatisé à l'aspartam, fromage blanc maigre(0%), fromage en faisselle, petit suisse 0%, carré gervais 0%TM, lait écrémé.

AQUA VENA

28 LÉGUMES :

Artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocolis, carottes, céleri, champignons, choux de bruxelle, choux fleur, Choux raves, Choux rouge ou vert, coeur de palmier, concombre, courgette, endive, épinards, fenouil, frisée, haricot vert, navet, oignon, oseille, poireau, potiron, radis, toutes les salades vertes, soja, tomates.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

Tous nos menus sont supervisés par notre diététicienne nutritionniste
Mélanie Garcia.

AQUA VENA, SARL au capital de 1.000.000 XPF, inscrite au RCS de Nouméa sous le n° 996538

Siège Social : 13 rue de Charleroi – BP 18616 98857 NOUMEA CEDEX

BNC 14889 00040 08500323905 15 | SGCB 18319 06711 86039132000 57

23.65.95 | www.aquavena.nc