



AQUA WEIGHT

La **Formule WEIGHT** ouvre la porte à l'intégration dans notre alimentation quotidienne de toutes les catégories d'aliments.

Ainsi, la Formule WEIGHT préconise une **alimentation la plus variée** possible et surtout de consommer chaque jour :

5 fruits et légumes (2 fruits et 3 légumes)
2 portions de produits laitiers
2 cuillères à café d'huile (olive, colza, tournesol, lin)
1.5 litre d'eau par jour
Et bien sûr, des féculents, des protéines...

Tous les aliments sont autorisés (même le chocolat... 😊) il faut juste **limiter les quantités...**

Les **quantités ne sont pas illimitées** : elles sont traduites en nombre de points à intégrer dans le quota quotidien qui vous est alloué.

Généralement, il convient de prendre un plat par repas ou bien une entrée et un dessert pour respecter votre quota de points quotidiens.

Tous nos plats sont calibrés et pesés au gramme près.

Bonne nouvelle : les légumes et fruits sont autorisés en quantités illimitées.