



gotrim™

# 30-Day Jump-Start Kit

---

## Trousse De Démarrage Rapide 30 Jours



#FINDYOURFIT #GOTRIMJUMPSTART  
ca.GoTrim.com



# Ready, Set, Go!

Creating your own success has never been easier.

# Prêt, partez!

Créer votre propre succès n'a jamais été aussi facile.

## OVERVIEW

Our 30-Day Jump-Start Kit is designed to start your weight management journey the right way. We know you want fast results without compromising flavour or satiety, and that is why this jump-start is just the place to start. The two phases will get you looking and feeling great in no time. Phase 1 is a cleanse — a fresh start that not only gently cleanses your digestive tract but helps curb your cravings and prepares you for the second phase, which is the fat-burning phase. During the second phase, you will modify your food plan and add exercise. This is where you really will see a loss of fat and centimetres.

PHASE 1 - DETOX CLEANSE	PHASE 2 - FAT BURNING
<p>DAYS 1-7</p> <p>Kick off your weight management journey with an invigorating cleanse! Phase 1 will curb cravings for sweet, fatty and salty foods while supporting your weight management efforts. Bursting with fruits and vegetables, this detox is the first step to a brand-new you.</p>	<p>DAYS 8-30</p> <p>Accelerate your weight management efforts during Phase 2. Specially created to target stubborn fat, during these weeks, you will reach the maximum phase of fat loss. In this phase, you'll shed those extra kilograms of fat and ultimately feel better, physically and emotionally.</p>

## VUE D'ENSEMBLE

Notre trousse de démarrage rapide de 30 jours est conçue pour commencer votre aventure de gestion du poids de la bonne façon. Nous savons que vous voulez des résultats rapides sans compromettre la saveur ou la satiété, c'est pourquoi ce démarrage rapide est le point de départ. Les deux phases vous permettront de vous sentir et avoir l'air bien en peu de temps. La phase 1 est un nettoyage : un nouveau départ qui non seulement nettoie en douceur votre tube digestif mais aide à freiner vos envies et vous prépare à la deuxième phase, qui est la phase de combustion des graisses. Au cours de la deuxième phase, vous modifierez votre plan alimentaire et ajouterez de l'exercice. C'est là que vous verrez vraiment une perte de graisse et de centimètres.

PHASE 1 - ÉLIMINER LES TOXINES	PHASE 2 - BRÛLER LA GRAISSE
<p>JOURS 1 à 7</p> <p>Donnez un coup d'envoi à votre défi de gestion du poids avec un nettoyage vivifiant! La phase 1 sera de freiner les envies de sucré, d'aliments gras et salés, tout en soutenant vos efforts de gestion du poids. Débordante de fruits et légumes, cette detox est la première étape pour votre nouveau vous.</p>	<p>JOURS 8 à 21</p> <p>Accélérer vos efforts de gestion du poids durant la phase 2. Spécialement créée pour cibler la graisse tenace, pendant ces semaines, vous arriverez à la phase ultime de la perte de graisse. Dans cette phase, vous allez perdre ces kilos supplémentaires et vous sentir mieux, à la fois physiquement et émotionnellement.</p>

Consult your healthcare practitioner before starting any weight management or exercise program.

Consultez votre professionnel de la santé avant de commencer tout programme de gestion du poids ou programme d'exercice.

# JUMP-START Stratégies

- **Get plenty of sleep.** Getting adequate sleep helps your body function optimally and burn more fat.
  - **No skipping meals.** Do not go more than four hours without eating while awake. Eating consistently as our plan outlines keeps your blood sugar levels even throughout the day. This assists with not only having more energy but also being able to burn more fat!
  - **No alcohol.** We know this may be a challenge for some, but alcohol negatively impacts your weight management and health goals by turning to sugar and storing as fat.
  - **Drink water.** At least 8 cups/2 litres a day. There are many health benefits aside from weight management, so drink up.
  - **Use spices and fresh herbs to enhance your meals.** Eating healthy should not mean bland. You can use fresh chilies, pimentos, jalapeños, garlic, ginger, basil, cilantro and parsley. And a dash of salt, pepper, cayenne, turmeric, vinegar, mustard, Bragg Liquid Aminos or low-sodium soy sauce goes a long way.
  - **No grains, starches or dairy.** You'll be getting your carbohydrates from fruits and vegetables!
  - **No sugar or artificial sweeteners.** Once you complete your cleanse week, you will notice your taste buds naturally adjust and foods taste sweeter, so you won't even need extra!
  - **Choose raw, lightly steamed or grilled vegetables.** While some studies show that raw veggies may be better at times, we just want you to get your veggies in!
- 

## Stratégies DÉMARRAGE RAPIDE

- **Avoir fait le plein de sommeil.** Un sommeil suffisant aide votre corps à fonctionner de manière optimale et à brûler plus de graisse.
- **Ne pas sauter de repas** (ne pas aller plus de 4 heures sans manger pendant la journée) Manger de façon cohérente, comme le décrit notre plan, maintient votre glycémie stable tout au long de la journée. Cela aide non seulement à avoir plus d'énergie, mais aussi à brûler plus de graisse!
- **Pas d'alcool.** Nous savons que cela peut être un défi pour certains, mais l'alcool a un impact négatif sur vos objectifs de gestion du poids et de santé, en se tournant vers le sucre et en le stockant sous forme de graisse.
- **Buvez de l'eau.** Au moins 8 verres/64 oz par jour. Il y a tellement d'avantages pour la santé en dehors de la perte de poids, alors buvez.
- **Utilisez des épices et des herbes fraîches pour améliorer vos repas.** Manger sainement ne doit pas signifier fade. Vous pouvez utiliser des piments frais, poivrons, jalapenos, de l'ail frais, du gingembre, du basilic, de la coriandre et du persil, et une pincée de sel, de poivre, de poivre de Cayenne, de curcuma, de vinaigre, de moutarde, d'acide aminé Braggs ou de sauce de soja à faible teneur en sodium.
- **Pas de grains, d'amidons ou de produits laitiers.** Vous obtiendrez vos glucides à partir de fruits et légumes!
- **Pas de sucre ou d'édulcorants artificiels.** Une fois que vous aurez terminé votre semaine de nettoyage, vous remarquerez que vos papilles gustatives s'adaptent naturellement et que les aliments sont plus sucrés, vous n'aurez donc pas besoin de plus!
- **Choisissez des légumes crus ou légèrement grillés ou cuits à la vapeur.** Bien qu'il y ait des études qui montrent que les légumes crus peuvent parfois être meilleurs, nous voulons juste que vous y mettiez vos légumes!



## TIPS FOR TAKING “BEFORE AND AFTER” PHOTOS

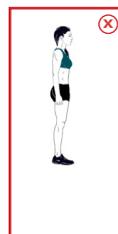
**Pictures speak louder than words.** Before getting started on your TLS 30-Day Jump-Start, be sure to take “before” photos. After just 30 days, you will see the physical rewards of your hard work.

- Photos should be full-body shots (from head to toe) consisting of one shot each from the front, side and back. Posing for a “before” picture in a bathing suit isn’t the thing most people like to do, but seeing how far you’ve come and the change to your shape is worth it! If you prefer to do it privately, set your camera or cell phone camera to a timer and take it by yourself. Just be sure to take them!
- Photographic area should be well-lit; dim lighting prevents detailed viewing.
- Along with your photo, we would love to hear about your journey. Be sure to tell us your story, along with how many centimetres and how much weight you’ve lost! [findyourfit@marketamerica.com](mailto:findyourfit@marketamerica.com)

## CONSEILS POUR PRENDRE UNE PHOTO « AVANT ET APRÈS »

**Une image vaut mille mots.** Avant de commencer votre démarrage rapide 30 jours, soyez certain de prendre des photos « avant et après ». Après seulement 30 jours, vous verrez les avantages physiques de votre travail acharné.

- Les photos doivent être prises de tout le corps (de la tête aux pieds) consistant en une de l’avant, une latérale et une arrière. La pose pour une photo « avant » en maillot de bain n’est pas la chose que la plupart des gens aiment faire, mais voir où vous en êtes et le changement de forme en vaut la peine! Si vous préférez le faire en privé, réglez simplement votre appareil photo ou appareil photo de téléphone portable sur une minuterie et prenez la photo vous-même. Assurez-vous de les prendre!
- La zone photographique doit être bien éclairée; l’éclairage tamisé empêche l’affichage détaillé.
- Avec votre photo, nous aimerions connaître votre parcours. Assurez-vous de nous raconter votre histoire ainsi que le nombre de centimètres et le poids que vous avez perdus! [findyourfit@marketamerica.com](mailto:findyourfit@marketamerica.com)



SHOW FULL BODY - HEAD TO TOE  
MONTRER LE CORPS COMPLET - DE LA TÊTE AUX PIEDS

Ditch the diets for good; the GoTrim Lifestyle system will keep your blood sugar levels even throughout the day, which helps improve energy and mood and helps keep you in fat-burning mode!

Abandonnez les régimes pour de bon; le système gardera votre glycémie stable tout au long de la journée, ce qui contribue à améliorer l'énergie, l'humeur et à vous maintenir en mode de combustion des graisses!

### 30-DAY JUMP-START CHECKLIST

- Clean out the junk in the house
- Go grocery shopping for approved GoTrim foods
- Make additional copies of the Tracking Sheet
- Tell your friends and family you are committed to your GoTrim program so they can support you
- Take "before" pictures and measurements

### LISTE DE VÉRIFICATION DU DÉMARRAGE RAPIDE 30 JOURS

- Débarrasser la maison de la malbouffe
- Faire l'épicerie pour les aliments GoTrim approuvés
- Faire des copies supplémentaires de la feuille de suivi
- Dire à vos amis et à votre famille que vous êtes engagé dans votre programme GoTrim afin qu'ils puissent vous soutenir
- Prendre des photos et mensurations avant



Share your success on social media.  
Partagez votre succès sur les médias sociaux.

**#GOTRIMJUMPSTART**

## 30-DAY JUMP-START CHECKLIST LISTE DE VÉRIFICATION DU DÉMARRAGE RAPIDE 30 JOURS

DAYS 1-7 / JOURS 1 à 7	DAYS 8-30 / JOURS 8 à 30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• NutriClean 7-Day Cleansing System / Système NutriClean 7 Day/jours cleansing</li> <li>• Isonix Daily Essentials Packets (includes Multivitamin, Advanced B-Complex, OPC-3 and Calcium Plus) / Isonix Daily Essentials Packets (contient Complexe de vitamines B avancé Isonix/Multivitamines, OPC-3 et Calcium Plus)</li> <li>• Probiotics-10 / Probiotics-10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrition Shake / Boisson nutritive</li> <li>• Probiotics-10 / Probiotics-10</li> <li>• ACTS Adrenal, Cortisol, Thyroid &amp; Stress Support Formula</li> <li>• Isonix Daily Essentials Packets (includes Multivitamin, Advanced B-Complex, OPC-3 and Calcium Plus) / Isonix Daily Essentials Packets (contient Complexe de vitamines B avancé Isonix/Multivitamines, OPC-3 et Calcium Plus)</li> </ul>



From left: Oxygen Extreme, Probiotics-10, Vanilla Shake (QTY 2), ACTS and Daily Essentials stickpacks.



## PRODUCT TESTIMONIALS

### NUTRITION SHAKE

*The most delicious shake ...*

“I absolutely love this shake. I used it in so many of my recipes from muffin to quick breakfast smoothie. High in fiber and so delicious and so versatile. My kids love them too and it is a staple in my family.” – William H.

## TÉMOIGNAGES SUR LE PRODUIT

### BOISSONS NUTRITIVES

*Le shake le plus délicieux...*

« J'adore ce shake. Je l'ai utilisé dans plusieurs de mes recettes de muffins jusqu'au smoothie rapide pour le petit déjeuner. Riche en fibres, si délicieux et si polyvalent. Mes enfants les aiment aussi. » – William H.

These statements are testimonials from our UnFranchise Owners based on their own experiences and are not intended to represent or guarantee that anyone will achieve the same or similar results. Individuals following the GoTrim Lifestyle System as part of a healthy diet and exercise program can expect to lose 0.45–0.9 kg (1–2 pounds) per week.

« Ces déclarations sont des témoignages de nos propriétaires UnFranchise basés sur leur propre expérience et ne sont pas destinées à représenter ou garantir que quiconque obtiendra les mêmes résultats ou des résultats similaires. » Les individus qui suivent le programme de gestion du poids, qui intègrent un régime équilibré et un programme d'exercices, peuvent s'attendre à perdre de 1 à 2 livres (0,45 à 0,9 kg) par semaine.

## ADDITIONAL PRODUCTS THAT ACCELERATE YOUR RESULTS PRODUITS SUPPLÉMENTAIRES QUI ACCÉLÈRENT VOS RÉSULTATS



### **MANY MORE PRODUCTS ARE AVAILABLE ON SHOP.COM GLOBAL!**

Many U.S. products are made available through the Personal Consumption Program on SHOP.COM Global (GLOBAL.SHOP.COM) in Canada. SHOP.COM Global with SHOP.COM online shopping is more convenient than ever!\*

### **PLUS DE PRODUITS DISPONIBLES SUR GLOBAL.SHOP.COM!**

Certains produits des États-Unis ne sont disponibles au Canada que par l'intermédiaire du Programme de consommation personnelle sur GLOBAL.SHOP.COM. GLOBAL.SHOP.COM avec les achats en ligne SHOP.COM est plus pratique que jamais!\*

WellTrim® iG is a trademark of Icon Group, LLC. IGOB131® is a trademark of Gateway Health Alliances, Inc. and is protected under U.S. Patent 7,537,790.

\*The Personal Consumption Program allows products that are available only in the U.S. to be shipped to Canada for personal consumption only. Such products cannot be resold in Canada. Delivery should be expected in 7 to 14 business days from the ship date to all destinations worldwide.

WellTrim® iG est une marque déposée de Icon Group, LLC. IGOB131® est une marque déposée de Health Alliances, Inc. et est protégée par le brevet U.S. 7,537,790.

\*Le Programme de consommation personnelle permet aux produits qui sont disponibles uniquement aux États-Unis d'être expédiés au Canada pour consommation personnelle; ces produits ne peuvent pas être revendus au Canada. La livraison devrait être prévue en 7 à 14 jours ouvrables à partir de la date d'expédition vers toutes les destinations du monde entier.

# 30-DAY JUMP-START GUIDE / GUIDE DÉMARRAGE RAPIDE 30 JOURS

## PHASE 1 FOOD & SUPPLEMENT PLANNER

VIEW POWER FOODS ON PAGES NINE AND 10 FOR SUGGESTED FOOD CHOICES

### PLANIFICATEUR D'ALIMENTS ET DE SUPPLÉMENTS DE PHASE 1 VOIR LA PAGE POWER FOODS (ALIMENTS CLÉS) POUR LES CHOIX ALIMENTAIRES SUGGÉRÉS

WAKE-UP / LEVER	Mix one packet of Isotonix Daily Essentials with exactly 1 cup/240 ml of water, drink immediately and wait 20 minutes before eating or drinking anything else.* / Mélanger un sachet d'Isotonix Daily Essentials avec exactement 1 tasse d'eau, boire immédiatement et attendre 20 minutes avant de manger ou de boire autre chose.*
20 MINUTES LATER / 20 MINUTES PLUS TARD	Mix one scoop of NutriClean Advanced Fiber Powder with 1 cup/240 ml water and drink immediately.* / Mélanger une cuillère de fibre NutriClean avec 1 tasse/240 ml d'eau, boire immédiatement.*
	Take one Probiotics-10 tablet. / Prendre un comprimé de libération de la plaquette alvéolée   Prendre un comprimé de Probiotics-10.
	Squeeze ½ lemon in 1 cup/240 ml warm water and drink immediately. / Presser ½ citron dans 1 tasse d'eau tiède et boire immédiatement.
BREAKFAST / DÉJEUNER	1 serving fruit   1 serving protein   3+ servings vegetables 1 portion de protéine   3+ portions de légumes   1 portion de fruit
MID-MORNING SNACK / COLLATION DE L'AVANT-MIDI	1 cup/240 ml water   1 serving fruit 1 tasse d'eau   1 portion de fruit
LUNCH / DÎNER	2 cups/480 ml water   1 serving good fat   3+ servings vegetables / 2 tasses d'eau   1 portion de bon gras   3+ portions de légumes
AFTERNOON SNACK / COLLATION D'APRÈS-MIDI	1 cup/240 ml water   1 serving fruit   2+ servings vegetables / 1 tasse d'eau   1 portion de bon gras   2+ portions de légumes
DINNER / SOUPER	2 cups/480 ml water   1 serving protein   1 serving good fat   3+ servings vegetables / 2 tasses d'eau   1 portion de protéine   1 portion de bon gras   3+ portions de légumes
EVENING SNACK (OPTIONAL) / COLLATION DE SOIRÉE (OPTIONNEL)	1 cup/240 ml water   1 serving vegetable / 1 tasse d'eau   1 portion de légumes
BEFORE BED / AVANT LE COUCHER	Take the clear packet of NutriClean detox supplements with a large glass of water. / Prendre le sachet transparent de compléments detox NutriClean avec un grand verre d'eau.

## PHASE 1 RULES / RÈGLES DE LA PHASE 1

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>No coffee, soda or other caffeinated beverages / Pas de café, soda ou autres boissons caféinées</li> <li>No dairy / Pas de produits laitiers</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>No grains or starches / Pas de céréales ou féculents</li> <li>No alcohol / Pas d'alcool</li> <li>No sugar, artificial sweeteners, syrup or honey / Sans sucre, édulcorants artificiels, sirop ou miel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoid strenuous activity; rather, partake in walking, yoga or stretching. / Éviter les activités fatigantes; plutôt, faire du yoga, de la marche ou des étirements doux.</li> </ul> |
|--|---|--|

## DAILY FOOD SERVINGS / PORTIONS QUOTIDIENNES

VEGETABLES: Unlimited | FRUIT: 3 | PROTEIN: 2 (1 SERVING = 85 GRAMS) | GOOD FATS: 2  
LÉGUMES: ILLIMITÉ | FRUITS: 3 | PROTÉINES: 2 (1 PORTION = 85 GRAMMES) | BON GRAS: 2

\*As directed on label / \*Tel qu'indiqué sur l'étiquette

# 30-DAY JUMP-START GUIDE / GUIDE DÉMARRAGE RAPIDE 30 JOURS

## PHASE 2 FOOD & SUPPLEMENT PLANNER

VIEW POWER FOODS ON PAGES NINE AND 10 FOR SUGGESTED FOOD CHOICES

### PLANIFICATEUR D'ALIMENTS ET DE SUPPLÉMENTS DE PHASE 2 VOIR LA PAGE POWER FOODS (ALIMENTS CLÉS) POUR LES CHOIX ALIMENTAIRES SUGGÉRÉS

WAKE-UP / LEVER	Mix one packet of Isotonix Daily Essentials with exactly 1 cup/240 ml of water, drink immediately, and wait 20 minutes before eating or drinking anything else.* / Mélanger un sachet d'Isotonix Daily Essentials avec exactement 1 tasse d'eau, boire immédiatement et attendre 20 minutes avant de manger ou de boire autre chose.*
20 MINUTES LATER / 20 MINUTES PLUS TARD	Take one Probiotics-10 tablet. / Prendre un comprimé de Probiotics-10.
SUPPLEMENT / COMPLÉMENTS	Take 1 tablet of ACTS with breakfast. / Prendre 1 comprimé de ACTS avec le déjeuner.
BREAKFAST / DÉJEUNER	2 cups water   1 serving protein   3 servings vegetables 2 tasses d'eau   1 portion de protéine   3 portions de légumes
MID-MORNING SNACK / COLLATION DE L'AVANT-MIDI	2 scoops of Nutrition Shake with 1 cup/240 ml of water   1 serving fruit / 2 portions de Nutrition Shake avec un verre d'eau   1 portion de fruit
SUPPLEMENT / COMPLÉMENTS	Take 1 tablets of ACTS with lunch. / Prendre 1 comprimé de ACTS avec le dîner
LUNCH / DÎNER	2 cups/480 ml water   1 serving good fat   1 serving protein   2 servings vegetables / 2 tasses d'eau   1 portion de protéine   1 portion de bon gras   2 portions de légumes
AFTERNOON SNACK / COLLATION D'APRÈS-MIDI	1 scoop Nutrition Shake   1 serving protein   2 servings vegetables / 1 portion de Nutrition Shake   1 portion de protéine   2 portions de légumes
DINNER / SOUPER	2 cups/480 ml water   1 serving protein   1 serving good fat   3 servings vegetables / 2 tasses d'eau   1 portion de protéine   1 portion de bon gras   3 portions de légumes

## EXERCISE / EXERCICE

The Public Health Agency of Canada recommends at least 2.5 hours of moderate to vigorous intensity aerobic activity every week, combined with muscle-strengthening activities two days a week. / L'Agence de la santé publique du Canada recommande au moins 2,5 heures d'activité physique, d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine, combinée avec des activités de renforcement musculaire 2 jours par semaine. *\*\*Integrate our 30-Day Jump-Start Exercise Plan, downloadable on ca.GoTrim.com. / Intégrez notre plan d'exercice démarrage rapide de 30 jours, téléchargeable sur ca.GoTrim.com.*

POST-WORKOUT SNACK / COLLATION APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	1 serving of protein within 30 minutes of exercise / 1 portion de protéine dans les 30 minutes après l'exercice
---	--

## PHASE 2 RULES / RÈGLES DE LA PHASE 2

• No sugar, artificial sweeteners, syrup or honey / Sans sucre, édulcorants artificiels, sirop ou miel	• No dairy / Pas de produits laitiers	• No grains or starches / Pas de céréales ou féculents	• No alcohol / Pas d'alcool
---	--	---	--------------------------------

## DAILY FOOD SERVINGS / PORTIONS QUOTIDIENNES

VEGETABLES: 8-12 | FRUIT: 1

PROTEINS: 4-5 (REFER TO THE POWER FOOD LIST FOR SPECIFIC SERVING SIZES FOR MEN AND WOMEN)

GOOD FATS: 2 | LÉGUMES : 8 À 12 PORTIONS | FRUITS : 1 | PROTÉINES : 4-5 (REPORTEZ-VOUS À LA LISTE DES ALIMENTS PUISSANTS POUR CONNAÎTRE LA TAILLE DES PORTIONS SPÉCIFIQUES POUR LES HOMMES ET LES FEMMES) | BON GRAS : 2

Download the Nutrition Shake recipes on ca.GoTrim.com for some fun and tasty ideas. They can replace a meal and can be taken with a dairy alternative like almond milk. / Téléchargez les recettes de boissons nutritives sur GoTrim.com pour des idées amusantes et savoureuses. Ils peuvent remplacer un repas et peuvent être pris avec une alternative au lait comme le lait d'amande.

\*As directed on label / \*\*Tel qu'indiqué sur l'étiquette

\*\*SOURCE: <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-eng.php>, <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/07paap-eng.php>

## 30-DAY JUMP-START POWER FOODS / DÉMARRAGE RAPIDE 30 JOURS POWER FOODS (ALIMENTS CLÉS)

### VEGETABLES / LÉGUMES

1 serving = 1-2 cups/240-480 ml, unless otherwise noted /  
1 portion = 1 à 2 tasses, sauf indication contraire

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alfalfa sprouts / Germes de luzerne</li> <li>• Artichokes / Artichauts</li> <li>• Arugula / Roquette</li> <li>• Asparagus / Asperges</li> <li>• Bean sprouts / Germes de soja</li> <li>• Beets / Betteraves</li> <li>• Bell peppers / Poivrons</li> <li>• Bok choy / Bok choy</li> <li>• Broccoli / Brocoli</li> <li>• Brussels sprouts / Choux de Bruxelles</li> <li>• Cabbage (red or white) / Choux (rouge ou blanc)</li> <li>• Carrots / Carottes</li> <li>• Cauliflower / Chou-fleur</li> <li>• Celery / Céleri</li> <li>• Collard greens / Feuilles de chou vert</li> <li>• Cucumber / Concombre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eggplant / Aubergine</li> <li>• Endive / Endive</li> <li>• Green beans / Haricots verts</li> <li>• Green peas / Pois verts</li> <li>• Greens (beet, collard, dandelion, kale, mustard, turnip) / Légumes verts (betterave, chou, pissenlit, chou frisé, moutarde, navet)</li> <li>• Jerusalem artichokes / Topinambour</li> <li>• Jicama / Pois-manioc</li> <li>• Kohlrabi / Chou-rave</li> <li>• Leeks / Poireaux</li> <li>• Lettuce (any) / Laitue (toute)</li> <li>• Mushrooms / Champignons</li> <li>• Okra / Okra</li> <li>• Onions / Oignons</li> <li>• Radicchio / Radicchio</li> <li>• Radishes / Radis</li> <li>• Rhubarb / Rhubarbe</li> <li>• Rutabaga / Rutabaga</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa / Salsa</li> <li>• Sauerkraut / Choucroute</li> <li>• Scallions / Oignon vert</li> <li>• Snow peas / Pois mange-tout</li> <li>• Spaghetti Squash / Courge spaghetti</li> <li>• Spinach / Épinard</li> <li>• Stir-fry vegetables (no sauce) / Légumes sautés (sans sauce)</li> <li>• Summer Squash / Courge d'été</li> <li>• Tomatoes (fresh) / Tomates (fraîches)</li> <li>• Tomato juice (no salt), ½ cup/120 ml / Jus de tomate (sans sel), ½ tasse</li> <li>• Tomato paste, 2 Tbsp / Pâte de tomate, 2 c. à soupe</li> <li>• Tomato sauce, ½ cup/120 ml / Sauce tomate, ½ tasse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetable juice (no salt), ½ cup/120 ml / Jus de légumes (sans sel), ½ tasse</li> <li>• Water chestnuts / Châtaignes d'eau</li> <li>• Watercress / Cresson</li> <li>• Zucchini / Zucchini</li> </ul> |
|--|--|--|---|

### GOOD FATS / BON GRAS

1 serving, 1 tablespoon / 1 portion, 1 c. à soupe

- Oils (olive, avocado, coconut, grapeseed) / Huiles (olive, avocat, noix de coco, pépins de raisin)
  - Avocado, ½ medium / Avocat, ½ moyen
  - Coconut milk / Lait de coco
  - Olives / Olives

# 30-DAY JUMP-START POWER FOODS / DÉMARRAGE RAPIDE 30 JOURS POWER FOODS (ALIMENTS CLÉS)

## FRUITS / FRUITS

1 serving = 1 medium-sized fruit or 1 cup/240 ml, unless otherwise noted /  
1 portion = 1 fruit moyen ou 1 tasse, sauf indication contraire

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apple / Pomme</li> <li>• Apricots, 4 medium / Abricots, 4 moyens</li> <li>• Banana / Banane</li> <li>• Berries, ¾ cup/180 ml (blueberries, strawberries, raspberries, boysenberries, blackberries) / Baies (bleuets, fraises, framboises, mûres de Boysen, mûres), ¾ tasse</li> <li>• Cantaloupe / Cantaloup</li> <li>• Cherries, 12 large / Cerises, 12 grosses</li> <li>• Currants, 3 Tbsp / Raisin de Corinthe, 3 c. à soupe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dates (fresh), 2 / Dattes (fraîche), 2</li> <li>• Figs (fresh), 2 / Figs (fraîche), 2</li> <li>• Gooseberries, ¾ cup/180 ml / Groseilles, ¾ tasse</li> <li>• Grapefruit / Pamplemousse</li> <li>• Grapes / Raisins</li> <li>• Guava / Goyave</li> <li>• Honeydew melon / Melon miel</li> <li>• Kiwifruit / Kiwi</li> <li>• Kumquats, 4 medium / Kumquats, 4 moyens</li> <li>• Lemon / Citron</li> <li>• Lime / Lime</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loganberries, ¾ cup/180 ml / Mûre de Logan, ¾ tasse</li> <li>• Loquats / Néflier du Japon</li> <li>• Lychees, 7 / Litchis, 7</li> <li>• Mandarin orange / Mandarine</li> <li>• Mulberries, ¾ cup/180 ml / Mûre blanche, ¾ tasse</li> <li>• Nectarine / Nectarine</li> <li>• Orange / Orange</li> <li>• Papaya, ½ medium / Papaye, ½ moyenne</li> <li>• Passion fruit / Fruit de la passion</li> <li>• Peach / Pêche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pear / Poire</li> <li>• Pineapple, ½ cup/120 ml / Ananas, ½ tasse</li> <li>• Plum / Prune</li> <li>• Pomegranate, ½ small / Grenade, ½ petite</li> <li>• Raisins, 2 Tbsp / Raisins, 2 c. à soupe</li> <li>• Sharon fruit / Kaki</li> <li>• Starfruit / Carambole</li> <li>• Tangelo / Tangelo</li> <li>• Tangerine / Tangerine</li> </ul> |
|---|---|---|--|

## PROTEINS / PROTÉINES

### PHASE 1:

1 serving = 85 grams, unless otherwise noted / 1 portion = 85 grammes, sauf indication contraire

### PHASE 2:

**WOMEN:** 1 serving = 113–170 grams breakfast, lunch and dinner; 57–85 grams snacks

**MEN:** 1 serving = 170–227 grams breakfast, lunch and dinner; 57–85 grams snacks

**FEMMES:** 1 portion 113 à 170 grammes au déjeuner dîner et souper: collation de 57 à 85 grammes

**HOMMES:** 1 portion 170 à 227 grammes au déjeuner dîner et souper: collation de 57 à 85 grammes

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken or turkey (without skin) / Poulet ou dinde (sans la peau)</li> <li>• Eggs (1–2) / Œufs (1–2)</li> <li>• Egg whites (3–4) / Blanc d'œuf (3–4)</li> <li>• Lean veal / Veau maigre</li> <li>• Fresh fish (salmon, sardines, tuna, flounder, snapper, trout, etc.) / Le poisson frais (saumon, sardines, thon, sole à petite bouche, vivaneau, truite, etc.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seafood (shrimp, scallops, clams, lobster, calamari, squid, octopus, mussels, etc.) / Fruits de mer (crevette, pétoncle, palourde, homard, calmar, poulpe, moules, etc.)</li> <li>• Canned tuna, salmon or sardines (packed in water) / Les conserves de thon, de saumon ou de sardines (emballé dans l'eau)</li> </ul> | <h3>VEGETARIAN PROTEINS / PROTÉINES VÉGÉTARIENNES</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempeh or tofu (organic, non-GMO) / Tempeh ou Tofu (biologique, sans OGM)</li> <li>• Vegetable or garden burger (grain-free) / Burger végétarien ou végétalien (sans grains)</li> <li>• Edamame / Edamame</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemp hearts / Cœurs de chanvre</li> <li>• Chia seeds / Graines de Chia</li> <li>• Quinoa / Quinoa</li> </ul> <h3>PHASE 2</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrition Shake / Boisson nutritive</li> </ul> |
|--|--|--|--|

# Get Ready For Success

---

## Soyez Prêt Pour La Réussite



GoTrim Lifestyle System / Système GoTrim Lifestyle

@gotrimofficial

ca.GoTrim.com

REV0724