Примерен ден по време на протеиновата атака

Закуска: кафе без захар или чай, едно или две плодови кисели млека с ниско съдържание на мазнини или 200 г ниско маслено сирене или едно парче пуешко месо - без кожа, или варено яйце или овесени трици.

Втора закуска: едно кисело мляко, 100 г бяло месо, или овесени трици

Следобедна закуска: едно кисело мляко или 100 г бяло месо

Вечеря: пиле или черен дроб или твърдо сварени яйца, или миди и риба или 1 кисело мляко.

Резултати :

- по време на фаза на протеиновата атака се губи значително тегло
- загубата на тегло първоначално е силна, после контролирана
- "Пиер Дюкан" диетата позволява и малко глезене, веднъж седмично може да си разрешите и парче торта.
- Фаза на протеиновата атака е бедна на фибри, затова е възможен запек. Препоръчва се взимането на минерални добавки и витамини. Може да консумирате, колко искате яйца и месо. Този факт обаче може да доведе до покачване на холестерола.

Предупреждение. Както при всяка диета съществува възможност от дефицит на хранителни вещества, затова се консултирайте със своя лекар за витамини и минерални вещества, които биха ви били необходими като добавка по време на диетата "Пиер Дюкан".