

Régime conseil



Régime alimentaire à suivre sur 12 jours
(après J6, recommencer à partir de J1)

Matin : du 1er jour au 6ème jour (J1 à J6)

2 tranches de blanc de dinde ou de jambon blanc + 1 verre de lait écrémé ou 1 verre de lait de soja + 2 yaourt à 0% de MG sans sucre ou 120 g de fromage blanc 0% ou faisselle naturelle 0% + 1 tisane ou 1 café ou 1 thé.

Midi :

J1 : 150 à 180 g de poisson. Choux blanc. 1 faisselle nature 0%

J2 : 150 à 180 g de blanc de poulet. haricots beurre. 2 yaourt 0%

J3 : 1 escalope de dinde. pousses de soja. 2 yaourts 0%

J4 : 150 à 180 g de poisson. courgettes vapeur. 1 faisselle nature 0%

J5 : 1 escalope de veau. céleri. 2 yaourts 0%

J6 : 150 à 180 g de poisson. blettes vapeur. 1 faisselle nature 0%

Collations (10h et 16h) :

1 verre de lait écrémé ou 1 verre de lait de soja + 2 yaourt à 0% de MG sans sucre ou 120 g de fromage blanc 0% ou 1 faisselle naturelle 0% + 1 tisane ou 1 café ou 1 thé.

Soir :

J1 : Salade composée (champignon, thon, palmier). 1 faisselle nature 0%

J2 : Salade composée (thon, endives, palmier). 2 yaourt 0%

J3 : Salade composée (asperges, coeurs d'artichaut, endives). 2 yaourts 0%

J4 : 150 à 180 g de poulet. salsifis. 120 g de fromage blanc 0%

J5 : Salade composée (thon, choux blanc, endives). 1 faisselle nature 0%

J6 : 2 tranches de jambon blanc. blanc de poireaux. 120 g fromage blanc 0%



Attention : vous ne devez pas manger de fruits ou de sucres lents et rapides durant cette période. Vous pouvez édulcorer vos laitages et boissons chaudes. Les légumes proposés sont à "volonté". Mode d'emploi : Effet minceur globale : cure intensive. Prendre une cuillère à soupe pure avant les 3 repas principaux. Effet silhouette : diluer 3 cuillères à soupe dans 1,5 litre d'eau, à boire tout au long de la journée. Boire 1,5 litre d'eau par jour.