

# Régime Protéinée



## Petit Déjeuner

Un grand verre d'eau bien frais à jeun, bon pour le transit.

- + Un œuf dur ou une tranche de jambon de dinde ou de poulet
- + 2 tranches de pain de mie complet beurrées (beurre à tartiner allégé), grillés ou pas selon vos goûts.
- + Un yaourt 0% au Bifidus
- + Un café ou un thé sans sucre, édulcorant autorisé

COLLATION 10h : 1 œuf dur + un grand verre d'eau

## Déjeuner

Arrêter de boire 1 heure avant de manger !!!

> Soit une grosse salade composée avec :

Salade verte, tomate, concombre, œuf dur, surimi, champignon de Paris cru émincés, thon, fromage dur en dés allégé, saucisses de volailles accompagner de vinaigrette allégée et un filé de jus de citron. **JAMAIS DE MAÏS !!!**  
(Féculents à proscrire !)

> Soit des légumes à la vapeur avec une viande toujours blanche (PAS DE PORC !)

Poulet rôti sans la peau !!, jambon de dindes ou de poulets, poisson blanc à la vapeur

+ Une portion de fromage allégé + Un fruit (PAS DE BANANE !!! TROP CALORIQUE)

SANS PAIN !!!!!!! , le pain que le matin.

**NE PAS BOIRE PENDANT LE REPAS !** En revanche vous pourrez de nouveau boire 2 heures après. Ajoutez du jus de citron dans votre bouteille d'eau.

## Dîner

Un grand bol de soupe aux légumes. ( sans sel, car le sel retient l'eau dans les chairs et conduit à la rétention d'eau.)  
+ un yaourt au fruit 0%

## IMPORTANT

Boire 1 litre  $\frac{1}{2}$  d'eau avec du jus de citron (c'est un brûle graisse).

Les féculents, les sucreries, la charcuterie sont à proscrire.

Préférer, les épices, herbes de provinces, basilique etc.. Pour donner du goût à vos plats.

