

REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE (MEDECIN DIPLOME D'ETAT)

⇒ 1,5 litres eau + 30 minutes de marche

8 h - PETIT DEJEUNER

60 – 80g Pain de seigle ou pain complet

Beurre

Confiture

Café, thé, tisane

1 yahourt nature / 2 petits suisses / 1 yahourt grecque / 100g de fromage blanc

⇒ Dose normale de beurre (non allégé) et de confiture

⇒ Interdit : Pain blanc - baguette (trop de sucre)

⇒ Interdit : Céréales (trop de sucre)

12 h (+4h) - DEJEUNER

150 g féculents maximum

1x viande / 1x Poisson / 2 œufs

Légumes à volonté

1 fruit

⇒ Limiter les féculents pour limiter l'apport de sucre

⇒ Cuisson : huile d'olive (très peu)

18 h (+6h) - DINER

Crudités / Légumes / Soupe à volonté

150 g poisson / 150g viande maigre (jambon, poulet, dinde, ...) / 2 œufs

1 yahourt nature / 2 petits suisses / 1 yahourt grecque / 100g de fromage blanc

⇒ Pas de féculent, Pas de pain

Exceptionnellement :

⇒ 1x Part de tarte (1/8), glace (2 boules), pâtisserie → 1x semaine maxi

⇒ Chocolat (76%)

⇒ Tisane, Thé, Café, Eau à volonté