

Ce régime dur 2 semaine, après ces deux semaine, si l'on se tient strictement au programme, la perte de poids devrait arriver environ vers 9kilos. Ce régime enclenche un processus chimique qui empêche de reprendre du poids à moins que l'on se gave.

Vendredi :

- ✓ Matin: *un café sans sucre*
- ✓ Midi: *2 œufs durs, épinard sans sel à volonté*
- ✓ Soir: *1 grand steak ou 3 steaks hachés grillés, salade verte et céleri à volonté*

Samedi :

- ✓ Matin : *un café sans sucre et un petit pain au lait*
- ✓ Midi : *2 œufs durs, salade verte et fruit à volonté*
- ✓ Soir : *escalope de dinde cuit à volonté*

Dimanche :

- ✓ Matin: *un café sans sucre et un petit pain au lait*
- ✓ Midi : *2 œufs durs, salade verte et tomate à volonté*
- ✓ Soir : *escalope de dinde cuit et salade verte à volonté*

Lundi :

- ✓ Matin: *un café sans sucre et un petit pain au lait*
- ✓ Midi : *1 œuf dur, carottes cuites ou crues et un morceau de gruyère*
- ✓ Soir : *fruit à volonté et 1 yaourt nature*

Mardi :

- ✓ Matin : *des carottes râpées au citron (à respecter), et un café sans sucre*
- ✓ Midi : *poisson à cuire au cour bouillon, et 2 tomates*
- ✓ Soir : *1 steak normal et salade verte à volonté*

Mercredi :

- ✓ Matin: *un café sans sucre et 1 petit pain au lait*
- ✓ Midi : *poulet grillé à volonté*
- ✓ Soir : *2 œufs durs, carottes cuites ou crues à volonté*

Jeudi :

- ✓ Matin : *thé ou tisane au citron*
- ✓ Midi : *1 steak et fruit à volonté*
- ✓ Soir : *mangez raisonnablement ce que vous avez envie.*

8ième jour : reprendre au 1ere jours jusqu'au 15ième jour.

LES REGLES :

Le sucre est interdit mais vous pouvez mettre du sucre de synthèse dans le café.

Les fines herbes sont autorisées dans la salade.

Le sel est à bannir au maximum.

Dans la salade il faut mettre le moins de sauce possible mais la sauce allégée est tolérée.

LE PLUS :

Interdiction de faire plus de 15 jours, de toute façon l'action ne se produit que dans les 15 jours et après.