



Journée type et quelques recettes

**ALIMENTS INTERDITS pendant la phase 1 : Graisses (huile, beurre...),
Féculents dont Céréales (pas de pain), Sucre, Alcool**

Petit déjeuner :

10 gouttes 'ACTIVATEUR' au réveil (sous la langue), puis attendre 15 mn minimum avant d'avaler autre chose

Compléments alimentaires (2 dosettes Daily Biobasics + 4 MSM), thé ou café à volonté, mais toujours sans sucre, stevia et Erythritol sont acceptés, mais pas l'aspartame. Une seule cuillère de lait est autorisée par jour.

Possibilité de presser orange, pamplemousse ou citron dans le Daily

Collation 10 hres: petite pomme ou tout autre fruit nature (même compote) + 1 OPC (Proanthérol)

Déjeuner :

10 gouttes 'ACTIVATEUR' (sous la langue), puis attendre 15 mn minimum avec repas

100 gr de protéines/viande maigre comme boeuf, veau, volaille, poisson blanc, fruit de mer, crevettes, langouste, crabe, pas de thon ni de saumon ni d'anguille. Ôter toute graisse avant cuisson.

Légumes : environ 200-250 grammes, mais pas de carottes ni de lentilles ou de haricots blancs

Collation 16 hres : idem 10 hres + 1 OPC

Dîner :

10 gouttes 'ACTIVATEUR' (sous la langue), puis attendre 15 mn minimum avec repas

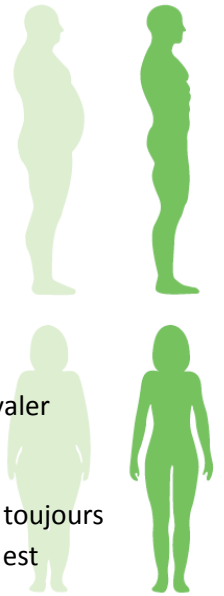
repas idem déjeuner + 4 MSM

En soirée ou avant de se coucher ou en cours de journée si envie de sucré :

Shake protéiné choco ou vanille (1 dosette avec eau)

Tout au long de la journée :

Boire de l'eau minérale (pas gazeuse), de la tisane en grande quantité, utilisez pour assaisonner vos plats du citron, de la moutarde (sans matière grasse) de la sauce de soja (sans matière grasse), des herbes fraîches, surtout AUCUNE matière grasse, pas de beurre, pas d'huile. Vous avez le droit, dans la phase 1 du régime, de manger 2 gressins/jour, mais pas à la fois, et pas après 19 hres.



QUELQUES idées recettes

Cassolette de gambas avec salade (164 kcal)

Ingrédients :

5-6 gambas (~120 g. 125 kcal)
2 petits oignons (~ 50 g.14 kcal)
1 gousse d'ail (2 kcal)
Un peu de persil plat (~ 5 g.3kcal)
Sel et poivre (0 kcal)
Un peu de jus de citron (1 kcal)

Salade :

50 g de salade verte (7kcal)
25 ml de bouillon de légume dégraissé (1 kcal)
2 cuillerées à thé de vinaigre de pommes (2 kcal)
2 cuillerées à thé de jus de citron (3 kcal)
¼ cuillerée à thé de raifort (~ 5 g.3kcal)
¼ cuillerée à thé de moutarde de Dijon (~5g.5 kcal)
Poivre de Cayenne, sel, édulcorant

Préparation :

Mélanger le bouillon, le vinaigre de pommes et le jus de citron dans une petite casserole. Rajouter le raifort, la moutarde et les épices, et le chauffer à feu doux très rapidement, et laisser refroidir.(
French Dressing)

Préparer les gambas, les laver et les essuyer. Couper les oignons et l'ail en fines rondelles. Hacher le persil. Faire revenir les gambas dans une poêle antiadhésive sans graisse, y rajouter rapidement les oignons et l'ail. Assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron.

Laver et sécher la salade, la touiller avec le French Dressing et servir avec les gambas.

Steak de bœuf accompagné d'une sauce barbecue (272 kcal)

Ingrédients :

100 g de viande de bœuf maigre (130 kcal)
150 g d'épinards congelés (31 kcal)

Ingrédients pour la sauce barbecue

100 g de concentré de tomates (80 kcal)

50 ml de vinaigre de pommes (10 kcal)
3 cuillerées à soupe de jus de citron (6 kcal)
Un peu de Tabasco (0kcal)
1 oignon coupé en petits dés (~30 g.8 kcal)
2 gousses d'ail coupé en petits dés (4 kcal)
1 pincée de poudre de chili (0 kcal)
½ cuillerée à thé de sauce de soja (3 kcal)
1 cuillerée à thé de persil haché (0 kcal)
Poivre de Cayenne (0 kcal)
Sel et poivre (0 kcal)
Edulcorant (0 kcal)

Préparation :

Réchauffer et assaisonner les épinards congelés. Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans une petite casserole et amener à ébullition. Laisser frémir 5 minutes, si besoin, rajouter de l'eau. Faire griller la viande dans une poêle antiadhésive très chaude.

Conseil : la sauce barbecue s'accommode parfaitement à toute sorte de viande et aussi avec des gambas.

Salade orientale poulet /pommes (184 kcal)

Ingrédients :

100 g de filet de poulet cuit et coupé en dés (107 kcal)
1 pomme pelée et coupé en dés (~100 g.52 kcal)
2 branches de céleri coupé en dés (~100 g.17kcal)
3 cuillerées à soupe de jus de citron (6 kcal)
½ cuillerée à thé de cannelle (2 kcal)
1 pincée de noix de muscade moulue (0 kcal)
1 pincée de cardamone moulue (0 kcal)
Sel et poivre (0 kcal)
Edulcorant (0 kcal)

Préparation :

Mélanger les dés de viande avec les dés de pomme et céleri.2picer avec l'édulcorant, le jus de citron et les épices, et laisser reposer 20 minutes.

Tomates farcies à la viande hachée (164 kcal)

Ingrédients :

100 g de viande hachée de bœuf très maigre (113 kcal)
1 branches de céleri coupé en dés (~50 g.9 kcal)
1 grosse tomate à cuire (~150 g. 26 kcal)
1 petits oignons coupé en dés (~ 30 g. 8 kcal)
1 gousse d'ail (2 kcal)
Un peu de Sambal Oelek (~3 g.3 kcal)
Poivre de Cayenne (0 kcal)
Un peu de persil (~ 5 g.3kcal)
Sel et poivre (0 kcal)
Edulcorant (0 kcal)

Préparation :

Bouillir de l'eau. Ôter le trognon de la tomate et blanchir la tomate quelques minutes dans l'eau frémissante. Couper le couvercle de la tomate et l'évider. Couper en dés la masse évidée. Faire revenir la viande hachée et les dés de céleri dans une poêle antiadhésive, Rajouter l'oignon, l'ail et les épices et étuver jusqu'au moment où les oignons soient vitreux. Y rajouter les dés de tomate et attendre que le jus soit presque évaporé. Epicer avec du sel et du poivre et remplir la tomate avec le mélange. Saupoudrer de persil et servir