

La bouillie turbo

Les recettes de bouillies

Bouillie sucrée

Ingrédients

1 yaourt à 0% ou 125 g de fromage blanc (velouté ou faisselle).

Si c'est fromage blanc à 0% (voir 20 max) de mat grasse + 1 yaourt maigre ou nature sans sucre, c'est parfait. Protéine à fond, mat grasse en mini.

2 cuillères à soupe de compote de fruits faite maison ou allégée en sucre du commerce.

Un peu de sucre, c'est bon.

1 blanc d'œuf battu en neige.

Blanc d'oeuf, l'un des meilleurs aliments au niveau protéine, donc très bon, ne fait pas grossir. Enlever le jaune limite les risque de développer du cholestérol (enfin il ne faut pas abuser des jaunes d'oeufs si on a tendance à avoir du cholestérol).

Edulcorant de synthèse à volonté.

Composition

Mélanger le fromage blanc, les deux cuillères de compote puis le blanc d'œuf battu en neige. Edulcorez selon votre goût. A consommer frais.

Commentaires

Ils sont en rouge. Cela s'approche pas mal de ce que je mange le matin durant ma période « Régime ». Ce n'est pas sous la même forme mais les ingrédients sont similaires.

Bouillie salée

Ingrédients

1 yaourt à 0% ou 125 g de fromage blanc (velouté ou faisselle).

250 g de potage maison sans féculent ni matière grasse ou 250 ml de potage en brick du commerce (en vérifiant qu'elle ne dépasse pas 40 Kcal pour 100 ml).

Les bricks du commerce sont souvent pas mal salées. Il faut faire attention à ce point.

2 œufs durs (on se sert des deux blancs et d'un demi jaune).

Citron.

Le jus de citron aide à digérer le lait. Il doit être là pour les produits laitiers incorporés dans la recette.

Composition

Réchauffer le potage, ajouter le laitage et le jus du demi citron. Remuer pour lier. Hacher les blancs d'œufs. Mélanger. Hacher le demi jaune d'œuf et parsemez-en la préparation. Consommez tiède.

On peut ajouter une poignée de germes de soja crus (50 à 80 g) pour donner un aspect croquant à la bouillie et évidemment y ajouter des herbes.

Commentaires

Ils sont en rouge. La bouillie salée fonctionne un peu comme le régime "soupe" mais en corrigeant les défauts du manque de protéine. Ca me paraît pas mal.

Le menu du régime

Matin

Café ou thé ou infusion à volonté avec ou sans édulcorant.

1 bouillie sucrée + bouillon de légumes.

Midi

1 bouillie salée.

Après midi

Café ou thé ou infusion à volonté avec ou sans édulcorant.

Soir

1 bouillie salée ou sucrée + bouillon de légumes.

Conclusion

La bouillie « Turbo » serait, selon le Docteur COHEN, une bouillie inédite, permettant de perdre 2 kg en 3 jours, 3 à 4 kg en 1 semaine. C'est un régime, toujours selon lui, équilibré.

* Cela me paraît un peu léger au niveau des calories.

* Cela n'a aucune phase de stabilisation (encore qu'il me manque sûrement des infos).

* Peu de fibres.

Bref trop restrictif pour être appliqué longtemps.