

Le régime de Fanchounnette

Tu manges à peu près de tout, de façon équilibré, et tu n'es pas au régime tout le mois puisque tu commences avec 1500 calories par jour pendant 15 jours (tu peux le faire plus longtemps si tu veux).

- Puis lorsque tu en as marre tu passes au 2 000 calories qui sert de stabilisation pendant 10 à 15 jours mais tu peux faire plus longtemps si tu ne te sens pas prêt à reprendre la phase régime.

- Et après tu fais à 1200 calories pendant 3 ou 4 jours (mais surtout pas plus longtemps, sinon c'est trop dangereux pour ta santé).

LES LEGUMES

1° catégorie : légumes verts à 5 % de sucre :

Tomate, endive, toutes salades, aubergine, asperge, céleri rave, chicorée, choux fleur, cornichon, courge, cresson, concombre, épinard, fenouil, haricots verts, blettes, pissenlit, poivron, radis,... à volonté pour tous les niveaux de régime

2° catégorie : légumes verts à 10% de sucre :

Carotte, betterave, coeur d'artichaut (1), choux de Bruxelles, fèves, cèpes, petits pois, flageolets verts, poireaux, navet, raifort, maïs, lentilles ... cuillerées à soupe

3° catégorie : les féculents à 20% de sucre

Pommes de terre (50g) = 1 de la taille d'un oeuf de poule ou purée (55g) = 3 c. à soupe, riz cuit ou pâtes ou semoule = 2 c. à soupe, légumes secs cuits (40g) = 2 c. à soupes, 25 g de frites = 7 à 10 frites

BESOINS TYPE A 1 500 CALORIES PAR JOUR

MATIN

* café, thé ou ricorée, lait écrémé (à volonté) ou 1/2 écrémé (150 ml), sucrée (70 cal)

* 3 biscottes ou pains suédois ou pain : 40 g = 8 cm de baguette (110 cal)

* beurre : 10 g (75 cal)

DEJEUNER ET DINER

Légumes : 1° catégorie : à loisir (se référer à la page 1) (60 cal)

2° catégorie : 4 c. à soupe (90cal)

3° catégorie : Féculents, 2 fois par semaine, à midi + pain, (120 à 170 cal)

* 2 pommes de terre ou 20 frites

* 5 c. à soupe, riz ou pâtes cuites, purée, légumes secs ou taboulé ou vermicelle ou tapioca cuits.

On peut mélanger les légumes de 1^o catégorie entre eux et aux autres catégories, dans un même repas. On peut avoir par exemple crudités ou potage et/ou des légumes cuits.

* Si féculents, à plus de 2 repas par semaine, pas de pain à ce 3e repas et féculents en quantité 2 fois moindre.

Viandes ou volailles ou abats ou poissons, crustacés ou oeufs ou charcuteries

* boeuf, veau, porc, mouton : 120 g, à midi, 3 fois par semaine (200 à 380 cal)

* volaille (1 pièce), lapin (1pièce) (200 cal)

Ou abats (foie, rognons) 150 g (190 cal)

Ou 2 oeufs, 2tr. de jambon blancs (180 cal)

Ou poisson non pané à volonté, 10 huîtres ou 120 g de crevettes, 2 tranche de saumon fumé, thon ou crabe (1/2 boîte), 4 bâtons de surimi (90 à 200 cal)

* charcuteries : 1 fois par semaine, pas de viande à ce repas, à midi

2 tr. de jambon de Bayonne 60 g (200 cal)

2 saucisses de Strasbourg (140 cal)

40 g de pâté, terrine, rillettes, ou foie gras (160 à 210 cal)

Assaisonnement

1 c; à café d'huile de tournesol ou isio 4 ou olive. Beurre (10 g) ou 20 g de crème fraîche à 30 %. Sel, poivre, condiments normalement

Fromages

40 g de fromage (350 cal à peu près) (gruyère, comté, roquefort) (120 à 150 cal)

Ou 50 g de fromage à pâte molle, de chèvre et frais, (50 à 60 cal)

Ou yaourt : nature, bio, bulgare, bifidus

Fruit

Une pomme ou 1 poire ou 2mandarines, de 100 g environ (50 cal)

Pain

20 g = 4 cm de baguette = 1 tr. de pain de 500 g = 2 biscottes (55 cal)

BESOINS TYPE À 2 000 CALORIES PAR JOUR

MATIN

* café, thé ou ricorée, lait écrémé (à volonté) ou 1/2 écrémé (150 ml), sucrée (70 cal)

* 4 biscottes ou pains suédois ou pain : 60 g = 12 cm de baguette (164 cal)

* beurre : 20 g (150 cal)

*Fruit : 150 g (80 cal)

1 fois par semaine : 2 croissants à la place du pain et du fruit

DEJEUNER ET DINER

Légumes : 1° catégorie : à loisir (se référer à la page 1) (60 cal)

2° catégorie : 5 c. à soupe (90cal)

3° catégorie : Féculents, 3 fois par semaine, à midi + pain, (120 à 170 cal)

* 2 pommes de terre ou 20 frites

* 5 c. à soupe, riz ou pâtes cuites, purée, légumes sec ou taboulé ou vermicelle ou tapioca cuits. (120 à 240 cal)

On peut mélanger les légumes de 1° catégorie entre eux et aux autres catégories, dans un même repas. On peut avoir par exemple crudités ou potage et/ou des légumes cuits.

* Pizza, quiche : 1/4 de portion 100 g (200 cal)

* Si féculents, à plus de 3 repas par semaine, pas de pain à ce repas

Viandes ou volailles ou abats ou poissons, crustacés ou oeufs ou charcuteries :

* boeuf, veau, porc, mouton : 150 g, à midi, 3 fois par semaine (220 à 450 cal)

* volaille (2 pièces), lapin (2 pièces) (400 cal)

Ou abats (foie, rognons) 180 g (245 cal)

Ou 2 oeufs, ou 2 tr. de jambon blancs (180 cal)

ou poisson non pané à volonté, 12 huîtres ou 150 g de crevettes, 2 tranche de saumon fumé, thon ou crabe (3/4 boîte), 5 ou 6 bâtons de surimi (90 à 230 cal)

* charcuteries : 1 fois par semaine, diminuer la viande de moitié à ce repas, midi plutôt que le soir

* 2 tr. de jambon de Bayonne 60 g (200 cal)

* 2 saucisses de Strasbourg (140 cal)

* 50 g de pâté, terrine, rillettes, ou foie gras (175 à 245 cal)

* 5 tr. de saucisson ou chorizo, ou 2 tr. de salami (150 à 250 cal)

Assaisonnement

1 c; à café d'huile de tournesol ou isio 4 ou olive. Beurre (20 g) ou 30 g de crème fraîche à 30 %. Sel, poivre, condiments normalement

Fromages

50 g de fromage (350 cal à peu près) (gruyère, comté, roquefort) (130 à 190 cal)

Ou 60 g de fromage à pâte molle, de chèvre et frais, (120 cal)

Ou yaourt : nature, bio, bulgare, bifidus, sveltesse fruits (50 à 60 calories)

Fruit

Une pomme ou 1 poire ou 2 mandarines, de 150 g environ (80 cal)

Pain

40 g = 8 cm de baguette = 2 tr. de pain de 500 g = 3 biscottes (100 à 120 cal)

BESOINS TYPE A 1 200 CALORIES PAR JOUR

MATIN

* café, thé ou ricorée, lait écrémé (à volonté) ou 1/2 écrémé (100 ml), sucrée (45 cal)

* 2 biscottes ou pains suédois ou pain : 25 g = 4 à 5 cm de baguette (70 cal)

* beurre : 5 g (38 cal)

DEJEUNER ET DINER

Légumes : 1° catégorie : à loisir (se référer à la page 1) (60 cal)

2° catégorie : 3 c. à soupe (86 cal)

3° catégorie : Féculents, 1 fois par semaine, à midi, (80 à 90 cal)

* 1 pomme de terre (100 g) ou 10 frites

* 3 c. à soupe, riz ou pâtes cuites, purée, légumes sec ou taboulé ou vermicelle ou tapioca cuits.

On peut mélanger les légumes de 1° catégorie entre eux et aux autres catégories, dans un même repas. On peut avoir par exemple crudités ou potage et/ou des légumes cuits.

Viandes ou volailles ou abats ou poissons, crustacés ou oeufs ou charcuteries :

* boeuf, veau, porc, mouton : 100 g, à midi, 3 fois par semaine (150 à 300 cal)

* volaille (1 pièce), lapin (1 pièce) (200 cal)

Ou abats (foie, rognons) 150 g (190 cal)

Ou 2 oeufs, ou 2 tr. de jambon blancs (180 cal)

ou poisson non pané à volonté, 6/8 huîtres ou 100 g de crevettes, 2 tranche de saumon fumé, thon ou crabe (1/2 boîte), 4 bâtons de surimi (90 à 200 cal)

* charcuteries : 1 fois par semaine, pas de viande à ce repas, midi

* 1 tr. de jambon de Bayonne 30 g (100 cal)

* 1 saucisse de Strasbourg (70 cal)

* 25 à 30 g de pâté, terrine, rillettes, ou foie gras (100 à 120 cal)

* 5 tr. de saucisson ou chorizo, ou 2 tr. de salami (150 à 250 cal)

Assaisonnement

1 c; à café d'huile de tournesol ou isio 4 ou olive. Beurre (10 g) ou 20 g de crème fraîche à 30 %. Sel, poivre, condiments normalement

Fromages

30 à 40 g de fromage (350 cal a peu près) (gruyère, comté, roquefort) (100 à 120 cal)

Ou 50 g de fromage à pâte molle, de chèvre et frais, (100 cal)

Ou yaourt : nature, bio, bulgare, bifidus, (50 à 60 calories)

Fruit

Une pomme ou 1 poire ou 2 mandarines, de 100 g environ (50 cal)

Pain

Pas de pain

ATTENTION : LA PERIODE A 1200 CALORIES NE DOIT PAS DEPASSER A 4 JOURS, SINON C'EST TROP DANGEREUX POUR LA SANTE

Comment j'ai commencé

- J'ai commencé à 1 500 calories mais j'ai changé ma façon de manger petit à petit sur une période de 15 jours, j'ai mangé équilibre pour tous les repas, puis j'ai diminué les portions au fur et à mesure comme c'était moins dur. Un changement radical du jour au lendemain peut être très difficile.

- J'ai été à 1500 calories pendant 2 mois (perte de 6 kilos) puis je suis passée à 2000 calories pendant 15 jours, pour éviter que mon corps s'habitue à manger peu ce qui aurait entraîné une diminution de l'amaigrissement.

- A la suite de ces 15 jours à 2000 calories, une période de 4 jours à 1200 calories m'a été recommandé par mon nutritionniste, cette période permet de faire repartir l'amaigrissement.

Maintenant je fais des périodes de 15 jours à 1500 puis 15 jours à 2000 et 3 à 4 jours à 1200. Lorsque j'en ai marre du régime je fais des périodes longues à 2000 calories et quand je me sent prête je reprend 4 jours à 1200 puis 15 jours à 1500 puis 15 jours à 2000. Ce qui permet de ne pas être au régime tout le mois, c'est beaucoup plus facile à gérer. Pour la période à 2000 vous avez droit à un repas riche la deuxième semaine. Il y a une période à 2500 qui aboutit à votre alimentation définitive, dès que je serais en possession de cette feuille je vous la communiquerais.

Si les quantités sont trop petite vous pouvez augmenter un petit peu (moi j'augmente un peu les féculents) et je maigris tout de même.

Voici quelques idées de menus à 1500 calories

Le lundi

Petit déjeuner

Café Lait 1/2 écrémé, 1/2 bol

1 1/2 tranche d'un pain de 500 g Beurre 10 g

Déjeuner

Salade de concombres, 1 c. d'huile Boeuf 120 g

3 cèpes, persil, une noisette de beurre Roquefort 40 g

1 pomme 1 tranche de pain de campagne de 500g

Dîner

Potage au cresson ou asperges 2 tranches de jambon blanc

Laitue, 1 c. d'huile Yaourt nature

1 orange 1 tranche de pain de campagne de 500 g

Mardi

Petit déjeuner

Thé Lait 1/2 écrémé, 1/2 bol

3 biscottes Beurre, 5 g

Yaourt nature, aspartam

Déjeuner

Salade d'endives, 1 c. d'huile Foie de veau, 150 g

Purée (2 pommes de terre, lait écrémé, 1 noisette de beurre)

50 g de fromage de chèvre 1 poire 2 biscottes

Dîner

Soupe de tomates, poivrons 1 petite boîte de thon nature,

Salade "frisée", 1 c. d'huile 2 petits suisses

2 abricots 2 biscottes

Mercredi

Petit déjeuner

Ricorée 1 yaourt nature

6 cm de baguette Beurre 10g

Déjeuner

Lentilles persillées, échalotes, 3 C. à coupe, 1 c. d'huile

1 sole Haricots verts, 1 noisette de beurre,

40 g de comté 2 figues 4 cm de baguette

Dîner

Omelette paysanne : 2 oeufs, 1 poivron, 2 petites tomates, 1/2 oignon

Fromage blanc de 0 à 20% 3 c. à soupe 1 kiwi 4 cm de baguette

Jeudi

Petit déjeuner

Café, lait écrémé à volonté 3 petit pain suédois Beurre 10 g

Déjeuner

Champignons 3 c. à soupe, à la crème fraîche à 30 %, 1 c. à soupe, citron

Volaille 1 aile Épinards, 1 noisette de beurre

50 g de Saint Maure 1 tranche d'ananas en conserve, sans le jus

1 tranche de pain de 500 g

Dîner

Salade de crevettes (120 g) avec tomates, endives, poivrons, pointes d'asperges, 1 c. d'huile

1 yaourt avec 1/2 banane 1 tranche de pain de 500 g

Vendredi

Petit déjeuner

Thé, lait écrémé, à volonté 2 tranches de pain de mie

Beurre 10 g

Déjeuner

Radis, beurre 5 g 2 rougets

Pâtes cuites, 5 c. à soupe, 1 filet d'huile d'olive, gruyère râpé 40 g

2 prunes 2 biscottes

Dîner

Aubergines, tomates cuites 10 huîtres

Laitue, c. d'huile 30 g de fromage de chèvre

1/2 pamplemousse 2 biscottes

Samedi

Petit déjeuner

Café 4 c à soupe de céréales, lait 1/2 écrémé

1 yaourt

Déjeuner

2 tranche de jambon de Bayonne

Lentilles 3 c. à soupe, persil, échalotes, 1 c. de moutarde

40 g de camembert 2 mandarines

2 biscottes

Dîner

Endives au jambon blanc : 2 endives, chacune entourée d'une tranche de jambon, nappés de crème fraîche à 30%, 40 g de gruyère râpé, chapelure avec 1 biscotte, mettre au four

1/2 pamplemousse 1 biscotte

Dimanche

Petit déjeuner

Thé Lait 1/2 écrémé, 1/2 bol

3 pains suédois Beurre 10 g

Déjeuner

Concombre, 1 c. d'huile Agneau, 120 g

Petit pois, 3 c. à soupe 40 g de brie

2 c. à soupe de salade de fruits en boîte sans le jus

1 tranche d'un pain de 500

Dîner

Salade composée, concombre, poivrons, radis, olive vertes, oignon, 1 c. d'huile

2 oeufs durs 2 C. à soupe de pâte

1 yaourt sveltesse aux fruits 1 orange pressée