

Le régime Fridman

Il me manque beaucoup d'infos, je n'ai mis que ce que j'ai trouvé sur le net (c'est à dire pas grand chose) et des compléments apportés par les visiteurs du forum (merci à nenette116).

Principes

C'est une méthode qui repose sur la fonction des glandes digestives. J'ai trop peu d'informations ici pour détailler mais je sais qu'il met les calories de côté, son raisonnement ne s'appuie pas dessus.

4 repas par jour : matin, midi, goûter, soir

Il faut prendre son petit déjeuner dès que l'on se lève et avoir au moins trois heures entre chaque repas surtout ne pas manger avant les 3 heures !

Quelle quantité ?

A volonté moins un soupçon. Alors par "à volonté moins un soupçon" le dr Fridman entend : qu'on mange sans peser, sans quantité aucune mais que l'on s'arrête de manger juste avant d'être rassasié. Par exemple sur un morceau de viande c'est moins une bouchée.

Je trouve ce concept étrange et peu clair. Moi quand on me dit à volonté, c'est à volonté.

*** Que manger ?**

- Eau
- Protéines : oeufs, viandes, poissons.
- Lipides : huiles, beurre, fromages.
- Glucides : Restriction importante. Le sucre est interdit mais on peut le remplacer par des édulcorants ou du fructose. Les gâteaux sont autorisés s'ils sont fait avec des édulcorants.

Tout ce qui est interdit peut être pris une fois par mois. L'alcool est interdit sauf un verre de vin par jour et champagne à volonté (c'est un peu bizarre ça).

Les bons sucres sont :

- 1- Le pain.
- 2- Les pommes de terre.

3-Les pâtes.

4- Les légumes.

5- Les fruits.

6- Les boissons.

1- Le pain.

Doit être complet, le plus simple possible, à raison de 4 fois par jour obligatoire, même si c'est en toute petite quantité (l'équivalent d'une pièce de 5 centimes !!!)

2- Les pommes de terre.

Comme vous voulez : en purée, à l'eau, à la vapeur... par contre surtout pas de friture, chips..

3- Les pâtes.

Doivent être cuites au naturel, cuisson al dente !!! Ne rien mettre dans l'eau de cuisson... par contre, vous pouvez les assaisonner comme vous le voulez ensuite... Ne pas manger avec viande, poisson, oeuf !!!

4- Les légumes.

Tous les légumes sauf 4 :

- Petits pois.
- Pois chiches.
- Haricots blancs, flageolets.
- Lentilles.

Mais vous pouvez :

- Riz.
- Maïs.
- Haricots verts.

Mangez les avec les protéines si vous voulez...

5- Les fruits.

- Si la chair est rouge, jaune ou verte : à volonté ! (Moins 1) (Tous les fruits rouges, pamplemousse, citron, pistache...).
- Si la chair est orange : sans abuser, normalement

- Si la chair est blanche ou translucide : interdit !!! (Banane, noix, noisette, amandes, litchis, noix de coco, raisin...)

Pour les pêches blanches, pommes et poires : 1 à 2 fois par semaine.

Tous les fruits sont interdits au goûter !!!

6- Les boissons.

Eau plate, gazeuse, aromatisée.

Tous les jus de fruits sont coupés avec de l'eau 1/2 - 1/2

Pas de soda, soda light, cidre, alcool, vin, apéritif, digestifs...

Champagne autorisé si vous le souhaitez...

LES PROTEINES

1- Œufs.

Quand on veut, comme on veut.

2- Viandes.

Privilégiez les viandes blanches, volailles, charcuterie de volaille.

Le veau

L'agneau

Le bœuf

Interdit : le cheval, mouton, porc !!!

3- Poissons.

Tous sont bons, tous les fruits de mer.

Interdits : Anguilles, anchois, harengs, sardines, maquereaux.

LES LIPIDES

- L'huile d'olive.

- Beurre : 125 gr/semaine maxi.

- Fromages frais, blancs, naturels : 30% MG maxi : à volonté : lait écrémé, petit suisse, crème fraîche, yaourt aromatisé, allégé, chantilly, fromage blanc, chèvre frais, mozzarella, feta, boursin.

- Fromage à pâtes cuites : portion normale : gruyère, raclette, emmenthal.

- Fromage à pâtes crus, fermentés : 30g /jour : camembert, brie, reblochon, roquefort, caprice des Dieux.

EN RESUME

Petit Déjeuner

Eau : café, thé.

Lipide : lait écrémé, beurre.

Glucide : pain complet.

Protéine : oeuf, surimi, blanc de dinde... (Même une toute petite portion...).

+ 1 dessert si besoin : yaourt aromatisé, fromage blanc avec fruits rouges.

Déjeuner

Quartier libre + 1 morceau de pain complet obligatoire (toujours moins 1 soupçon !).

Goûter

Graisse : laitage, fromage et chocolat. Prendre toujours le morceau de pain complet !!!

Exemple de goûter

Pain au chocolat

Éclair au chocolat, café

1 brownie

Pain + beurre + fromage

Chocolat chaud + chantilly

Soir

Quartier libre, par contre, moins en quantité que le midi. Prendre toujours le morceau de pain complet.