

Des régimes fournis par les membres du forum

Régime par d'un nutritionniste

Voici le régime qui m'a fait perdre 14 kilos en un peu plus de 2 mois mais aussi avec la pratique de 2 heures de natation par semaine.

Petit-déjeuner

1 bol de lait écrémé.

3 cuillères à soupe de céréales spécial K ou Fitness ou All Bran pétales.

Déjeuner

1 steak haché 5% MG, ou 1 escalope de poulet ou de dinde, ou du poisson.

1 assiette de légumes (tous sauf avocat et PDT).

1 ou 2 yaourts aux fruits avec 0% MG.

Encas : 16 H 30 - 17 h 30

2 oeufs durs sans le jaune. Personnellement je déteste alors je prenais 1 yaourt 0% nature.

Dîner

2 bols de soupe: si faite maison sans PDT, si en brique toutes sauf celles avec de la crème.

1 boîte de thon au naturel.

Du fromage blanc 0% jusqu'à satiété.

Régime proposé par Piafette venant d'un médecin

Il y a 2 ans ma soeur a été voir un médecin qui lui a prescrit le régime qui suit. Elle a eu une volonté folle, elle travaillait dans un lycée et à la cantine elle réclamait le filet de poisson surgelé qu'elle cuisait elle-même au micro-onde, devant le cuistot médusé !

Attention: moi, ça n'a pas marché. J'ai 20 kg de trop, dus à la prise d'hormones pendant 11 mois pour avoir ma petite dernière. Topo en 1 mois de ce régime j'ai pris 4 kg...

Quand j'ai essayé de suivre ce régime, je calais le matin, et les tonnes de salades le soir aussi (je mange peu en quantité de nature).

Mais si vous avez la pugnacité de ma soeur, allez-y !

Petit-déjeuner

Au choix

- Céréales ou 2 tranches de pain complet/seigle ou multicéréales.
- Yaourt ou fromage blanc à 0 % de matières grasses.
- Omelette ou autre protéine (ouf coque, jambon...).
- Beurre allégé - confiture (marque VIVIS par exemple).
- Café léger ou thé léger ou chicorée ou Caro (Sucre. Fructose).
- 1 fruit frais - Éviter les jus de fruits.

Encas : 10 H 30 / 11 H 30

1 Fruit (non obligatoire).

Déjeuner

- 1 Légume cru.
- 1 viande ou du poisson ou de la volaille (200 g/jour).
- 1 légume cuit.
- 1 fruit (à consommer 15 mn avant le repas si possible).

Encas : 16 H 30 - 17 h 30

1 Laitage (non obligatoire).

Dîner

- 1 légume cru ou Potage.
- Jambon ou 1 oeuf ou du poisson.
- 1 légume cuit.

Manger du poisson 4 Fois / Semaine.

Manger 1 volaille 2 à 3 fois / Semaine (ou viande blanche).

Le légume cuit du déjeuner peut être remplacé par un féculent du type : Pomme de terre, pâtes ou riz 2/3 fois par semaine.

Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour (Volvic ou Mont Roucous ou Rosée de la Reine).

Noter tout ce que l'on mange.

1 verre de bon vin rouge de temps en temps.

A éviter

Banane, mangue, avocat, maïs, betteraves, carottes, cerises, raisin

Alcool, bière, miel (sauf indication particulière), coca, gâteaux, jus d'oranges sucré

Jambon d'Aoste, de Parme ou de Bayonne, Charcuteries, viande rouges.

Graines, gâteaux, chocolat

Pour le gras

Il n'y a pas d'interdit pour la vinaigrette avec les crudités, et puis dans les oeufs et le jambon il y a un peu de gras.

Régime proposé par Funnygirl venant d'un site

J'ai perdu trois kg en une semaine et je ne les ai pas repris, alors si vous êtes tentées, je vous laisse les menus.

Lundi

Petit-déjeuner

Une boisson chaude sans sucre

4c à soupe de corn flakes avec du lait demi écrémé

Plus un jus

Déjeuner

100gr de viande grillée+de la salade

Encas

60gr de brie et un petit morceau de pain

Dîner

100gr de carottes râpées au jus de citron

90gr de saumon vapeur

Mardi

Petit-déjeuner

Une boisson chaude sans sucre

3 tartines grillées avec un tout petit peu de beurre

Déjeuner

Un steak et un fruit

Encas

Un peu de pain avec une portion de vache qui rit

Dîner

Une soupe de pdt et poireau

110gr de poisson style cabillaud cuit à la vapeur

90gr de pdt et carottes en même temps et un fruit

Mercredi

Petit-déjeuner

Un café sans sucre

Une biscotte et une tranche d'ananas en boîte

Déjeuner

120gr de carottes râpées au jus de citron

70gr de pdt sautées et 120gr de foie ou de steak

Encas

Un petit babybel.

Dîner

120gr de salade, une tranche de jambon et une tranche d'ananas.

Jeudi

Même menu que le lundi.

Vendredi

Petit-déjeuner

Un café

Un yaourt

2clémentines

5cm de baguette avec de la confiture light

Déjeuner

160gr de salade en vinaigrette

Une escalope de dinde

Encas

Une meringue

Dîner

Une salade de tomate, une escalope de veau

Samedi

Petit-déjeuner

Du café sans sucre et un demi bol de spécial k

Déjeuner

90gr de salade+60gr de comté, une tranche de pain

Encas

Un fruit ou un jus

Dîner

200gr de pâtes bolognaise + une tranche ananas

Dimanche

Petit-déjeuner

Un café, deux biscottes et un yaourt

Déjeuner

110gr de riz+une tranche d'ananas.

Encas

Un fruit

Dîner

100gr de champignons à la crème.

120gr de poisson vapeur.

80gr de pâtes blanches+une orange.

Cela fait des repas complets. Le premier jour c'est un peu frustrant de réduire l'alimentation mais après c'est un plaisir de faire ce régime. Comme on voit on ne manque de rien mais il faut tout peser. Boire beaucoup et puis de la volonté. Ce qui est bien c'est qu'on ne les reprend pas après.

Régime proposé (et suivi) par Miss souba

Matin

Boisson : un thé/café/tisane sans sucre.

Pain ou biscotte.

Beurre : 15g.

Produit laitier : lait/yaourt/fromage blanc.

Eventuellement un fruit ou jus de fruit 100% pur jus .

Déjeuner et dîner

Crudité ou potage

Une part de viande ou poisson ou 2 oeufs ou 1 tranche de jambon

Légumes et/ou féculents

Produit laitier : yaourt/fromage blanc ou camembert (1/8 de part a l'un des 2 repas)

Pain : si aucun féculent n'a été pris au court du repas principal

1 fruit

EAU

En gros il faut manger

Au moins 5 légumes et fruits et 3 produits laitiers par jour.

Limiter les graisses et sucres, le sel.

Eau à volonté.

Féculent à chaque repas.

Au moins l'équivalent de 1/2h de marche rapide par jour.

Régime proposé (et suivi) par Frédérique C.

En ce qui concerne mon régime (ou nouveau style de vie comme je préfère l'appeler), voici en quoi il consiste

*Le matin, 3 biscottes "régime" ou 3 tranches de pain de mie grillées avec beurre allégé et confiture allégée en sucre. 1 verre de jus d'orange et mon café avec du lait demi-écrémé.

*Le midi, sandwich sous tout genre. Soit du pain de mie, soit une miche de pain, soit 1/3 de baguette avec du jambon de dinde/de poulet ou du thon au naturel ou du fromage allégé etc..... Je ne rajoute rien sur aucune graisse à mon sandwich ou bien, uniquement du beurre allégé. Je termine par un yaourt à 0% mélangé à du miel ou une cuillerée de Nesquik pour me faire un petit plaisir ou même de la compote allégée. Je peux même parfois me faire une pizza maison sur laquelle je mets une montagne de légumes !

*Grignotages après-midi si j'en ai vraiment besoin : compote allégée ou yaourt à 0% ou fruit ou gâteaux/barres céréales diététiques.

*Le soir, viande grillée ou poisson, salade verte et légumes. Je ne mange aucun pain le soir. Je termine par un yaourt à 0% et parfois même un dessert W.Watchers ou Taillefine (mon petit péché mignon étant le chocolat).

Je bois entre 1.5 et 3 litres d'eau Evian par jour, en plus de 2 cafés pendant la journée.

Je ne saurais pas donner de nom à ce régime que j'ai créé moi-même, si ce n'est qu'il s'agit d'une alimentation SANS RIZ, PÂTES OU POMMES DE TERRE. En effet, j'ai abandonné ces trois aliments ENTièrement depuis bientôt 4 ans et j'ai perdu plus de 35 kilos en 9 mois. Je me maintiens à mon poids-plume depuis 4 ans donc.....

Je vous souhaite bon courage et vous assure qu'avec de la volonté on arrive à se surpasser !