

Régime spécial K

Alors, voici le Menu Minceur Spécial K (vu sur le paquet de céréales et sur le site officiel).
A suivre pendant 15 jours !

Le régime

- 1 petit déjeuner Spécial K 0% de matière grasse : 1 bol de Spécial K avec du lait écrémé + 1 fruit + 1 thé ou 1 café.
- 1 dîner avec Spécial K : crudités ou soupe + 1 bol de Spécial K avec du lait écrémé + 1 laitage à 0% MG + 1 fruit.

Le reste de la journée, continuez à manger équilibré avec

- 1 vrai repas équilibré : crudités + viande ou poisson ou œufs + légumes à volonté + 40 g de pain + 1 laitage à 0% MG + 1 fruit
- 1 collation dans l'après-midi : 2 tranches de pain ou 1 pain individuel + 1 pomme + 1 laitage à 0% MG

Un menu minceur à 1 500 kcal

- Un petit déjeuner Spécial K 0% de matière grasse : 30 g de céréales Special K avec 125 ml de lait écrémé, un fruit (1/2 pamplemousse ou 125 ml de jus d'orange), un thé ou un café.
- Au déjeuner un vrai repas complet et équilibré : des crudités, une portion de viande maigre ou une portion de poisson ou 2 œufs, des légumes à volonté agrémentés d'une noix de beurre (environ 10 g), 40 g de pain complet, un laitage à 0 % MG et un fruit (un ramequin de fraises ou 2 kiwis par exemple).
- Une collation dans l'après-midi

40 g de pain (1 pain individuel ou 2 tranches), un fruit (pomme, poire ou orange) et un laitage à 0 % MG.

- Un dîner avec Spécial K

Pour conserver le plaisir et la convivialité du dîner en famille : une soupe ou des crudités avec une cuillère à soupe de vinaigrette allégée, 45 g de céréales Spécial K et 125 ml de lait écrémé, un fruit (150 g) et un laitage à 0 % MG.

Il est tout à fait possible, si vous le souhaitez, de consommer le repas avec Spécial K au déjeuner et de conserver le vrai repas complet le soir.

Ça marche aussi pour les hommes ?

Bien sûr, en augmentant les quantités de Spécial K du matin à 45 g, celles du lait à 150 ml et celles de tous les éléments du repas complet et équilibré.

Voilà ... Pour plus de renseignement, il y a le site <http://www.programme-specialk.com/>

Avis / Témoignage

* De Claude Laurent

Je continue mon régime céréales. 1 point : C'est bon c'est frais, je me régale. 2ème point moins amusant je perds très très peu mais je n'ai pas pris de poids (on se console comme on peut). J'apprécie parce qu'avec cette chaleur (c'était l'été), manger du frais ça fait du bien.