

Le régime Tahitien

Le principe

Exclusivement à base de fruits, poisson et laitages, un régime express très restrictif, mais très efficace (2 kilos en 4 jours). L'exotisme des menus compensera le rationnement alimentaire...

Info vérité

Un régime court mais épuisant, à limiter à 4 jours et à suivre en période de farniente, plutôt que de stress. Le temps d'un week-end prolongé par exemple...

La journée type

Eau, thé, tisane à volonté, édulcorant si nécessaire.

Petit déjeuner

1/4 de litre de lait ou 2 yahourts avec 1/4 de cuil. à café d'extrait de vanille.

Un thé ou un café

1/2 pamplemousse, avec ou sans édulcorant.

Déjeuner

1/2 pamplemousse, avec ou sans colorant

200g de poisson (dorade, cabillaud, etc.) mariné 1/4 d'heure dans le jus de 2 citron verts, avec une échalotte et un oignon émincés, puis grillés ou juste poché dans un court-bouillon et arrosé de jus de citron vert et de poudre de gingembre.

200g de crudités avec sauce au yahourt (yahourt+citron+ciboulette).

Collation

150g de fromage blanc sucré à l'édulcorant+2 cuil à soupe de petit morceau de mangue ou de papaye.

Dîner

Un bol de salade de fruits exotiques.

Avant le coucher

1/2 pamplemousse.

Avis

Un petit avis en passant : ce régime est déséquilibré et idiot. Mais cela sert toujours de le connaître.