

Le régime zen

Le principe

Du riz, du riz, du riz (soit environ 300g par jour), cuit sans sel, mais aromatisé au miel et aux épices, des fruits et c'est tout !

C'est le principe de la "monodiète", ou l'on n'ingère qu'une ou deux sortes d'aliments. Un régime choc mais avec des résultats rapides...

Info vérité

C'est un régime fatigant (on perd 3 kilos par semaine environ).

L'absence de sel peut entraîner des problème de santé.

A ne pas suivre plus de 10 jours.

La journée type

Eau, thé, tisane (sans sucre) à volonté

Petit déjeuner

Un grand verre de jus frais d'orange, pamplemousse ou pomme

Un bol de riz mélangé à des fruits coupés en morceaux (5 cuillères à soupe, sauf banane et fruits secs) et sucré avec 1 cuillère à café de miel

Un thé sans sucre.

Dans la matinée

Une pomme ou une orange ou une pêche

Déjeuner

Un grand bol de riz aromatisé à al canelle avec une cuil à soupe de raisins secs. Un fruit ou un mélange de fruit (petit bol).

Collation

Un fruit

Dîner

Un grand verre de fruits frais (comme le matin)

Un grand bol de riz sucré au miel

Un bol moyen de salade de fruits.

Avant d'aller dormir

Un verre de jus de pamplemousse sucré avec 1 cuil à café de miel.

Avis

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