

## REGIME « délivré par le centre hospitalier de THONON »

1 <sup>er</sup> jour	Matin Midi Soir	Café noir sans sucre à volonté 2 œufs durs, épinards sans sel à volonté ou haricots verts 1 grand steak ou 3 steaks hachés, salade et céleri à volonté
2 <sup>ème</sup> jour	Matin Midi Soir	Café noir sans sucre + un pain au lait 1 grand steak, salade verte, fruits à volonté Jambon cuit (à la coupe ou réchauffé)
3 <sup>ème</sup> jour	Matin Midi Soir	Café noir sans sucre + un pain au lait 2 œufs durs, salade verte, tomate à volonté Jambon cuit (à la coupe ou réchauffé)
4 <sup>ème</sup> jour	Matin Midi Soir	Café noir sans sucre + un pain au lait 1 œuf dur, carottes crues ou cuites + un morceau de gruyère Fruits à volonté et yaourt nature entier sans sucre
5 <sup>ème</sup> jour	Matin Midi Soir	Carottes râpées au citron(à respecter) + café noir sans sucre Poisson au court bouillon + tomates 1 steak normal + salade verte à volonté
6 <sup>ème</sup> jour	Matin Midi Soir	Café noir sans sucre + un pain au lait Poulet grillé à volonté 2 œufs + carottes crues ou cuites à volonté
7 <sup>ème</sup> jour	Matin Midi Soir	Thé ou tisane au citron steak grillé + fruits à volonté manger raisonnablement ce dont vous avez envie ( pas d'alcool)

8<sup>ème</sup> jour                      Reprendre au 1<sup>er</sup> jour

Le sucre de synthèse est autorisé dans le café, les fines herbes dans la salade avec le moins de graisse possible.

Le sel est à bannir au maximum (poivre = oui)

Après deux semaines, si l'on s'en tient strictement au programme, la perte de poids devrait avoisiner les 9 kilos.

Le régime enclenche un processus chimique qui empêche de reprendre du poids à moins que l'on se gave.

Inutile de faire ce régime plus de quinze jours (l'action se produisant dans les 15 jours et plus après

**L'alcool est absolument interdit pendant les 15 jours, il stopperait la réaction chimique**

**Boire beaucoup d'eau**