

REGIME « délivré par le centre hospitalier de THONON »

1 ^{er} 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 ^{ème} 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 ^{ème} 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 ^{ème} 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 ^{ème} 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 ^{ème} 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 ^{ème} 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^{ème} jour Reprendre au 1^{er} 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