

Le Régime Beauté Nue - Manger Pour Vaincre La Cellulite -

«Les meilleurs aliments, des repas faciles et Recettes secrètes pour
Le plan idéal d'élimination de la cellulite ... »

par **Joey Atlas**
M.S., physiologie de l'exercice
«Formateur de la femme»

Ce régime nutritionnel a été mis en place avec l'intention claire de vous aider à atteindre vos meilleurs résultats en ce qui concerne votre beauté et votre santé.

Certains extrémistes peuvent réclamer que ce n'est pas «le régime parfait» pour des raisons bêtes comme par exemple, vous proposer la possibilité d'avoir une vie plus facile, en choisissant des aliments en conserve à certains moments (vous pouvez acheter les aliments en conserve sans BPA si vous êtes concerné à ce sujet) - soit en incluant certains aliments en boîte / surgelés.

La clé c'est le fait que ce que j'ai établi ici pour vous c'est polyvalent et modulable en fonction de vos besoins, vos valeurs et vos situations. Ainsi, vous pouvez prendre une l'approche à l'extrême - ou vous pouvez être plus libre et plus souple. L'essentiel c'est que vous suiviez les grandes lignes indiquées pour maintenir un apport nutritionnel quotidien qui soutient et qui améliore vos efforts pour l'élimination de la cellulite.

Si vous n'êtes pas certaine de ce que vous pouvez faire, vérifiez avec votre médecin - car nous sommes sûrs qu'il / elle pourra vous confirmer tout ce qui est présenté ici, sauf si vous avez une condition médicale particulière qui exige quelque chose à régler ou à éviter.

Là où vous voyez «biologique» pour tout aliment ou ingrédient – sachez que c'est facultatif. Je préfère simplement choisir biologique pour la plupart de ce que je mange. Ceci dit, je comprends qu'on ne peut pas toujours manger bio tout le temps.

Alors, n'hésitez pas à choisir non-bio si vous le souhaitez. Vous pourrez toujours obtenir les bons résultats que vous désirez. Cela étant dit - Si vous avez la possibilité de choisir des aliments biologiques - par tous les moyens faites-le.

Je m'occupe de vous et de votre santé – et votre succès représenté tout autant pour moi comme pour vous. J'ai un talent et ceci veut dire beaucoup pour moi – de pouvoir partager ces compétences et connaissances avec les gens qui ont le plus besoin. Je vous remercie de votre confiance dans mes méthodes.

JOUR 1

Petit Déjeuner

Café ou thé préparés manière que vous préférez (voir mon café préféré rapide recette ci-dessous) sans édulcorants artificiels comme l'aspartame, Nutrasweet, Equal, Splenda, le sucralose et l'acésulfame potassium. Si vous souhaitez utiliser un édulcorant sans calorie alors essayez mon préféré (vous verrez cette liste dans certaines des repas et des recettes). Stévia est un tout extrait végétal naturel. Mon préféré peut être trouvé / commandé ici <http://www.StéviaStash.com>

'Joey Cocoa-Chino'

- 0.25-0.5 tasses de lait écrémé bio
- 1 cuillère à café de cacao non sucré bio
- 1 pincée de poudre de Stévia
- 1 cuillère à café de sucre biologique
- 1-2 espressos allongés biologique

1 portion de céréales bio sans sucre rajouté. Si vous préférez utiliser une marque que vous connaissez, n'oubliez pas de regarder les céréales riches en protéines et riche en fibres, **sans** édulcorants artificiels comme l'aspartame, Nutrasweet, Equal, Splenda, le sucralose et l'acésulfame de potassium.

0.25-0.5 tasses de lait écrémé, de préférence biologique (ou vous pouvez choisir une sinon du lait d'amande, du lait de riz, etc...)

Casse-croûte 11h

- 0.25-0.35 tasses d'arachides, noix mélangées, ou des amandes
- 1 tasse de fraises, de myrtilles (frais ou surgelés), ananas frais, ou pomme moyenne
- Café ou thé vert, noir ou rouge avec une pincée d'extrait de stévia et une cuillère à café de sucre de canne bio si vous l'aimez sucré

Midi

- 1 boîte de petits pois doux (sans sel ajouté), l'eau drainée - OU - pois verts surgelés cuits / cuits à la vapeur
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de parmesan râpé ou de fromage Romano sur les petits pois sel de mer et poivré au goût
- 2-3 tranches de votre fromage préféré
1 orange ou pomme taille moyenne
- 1-2 tasses de l'eau gazeuse ou eau minérale avec du citron ou du citron vert pressé.

Casse-croûte 16h

- Votre yaourt préféré - OU 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide naturel, du beurre de noix de cajou - ou - beurre d'amande
- 3 ou 4 prunes séchées (ou pruneaux) ou une grande banane
- 1-2 tasses de l'eau gazeuse ou eau minérale avec du citron ou citron vert pressé ou tout autre genre de thé que vous préférez, avec une pincée d'extrait de stévia et une cuillère à café de sucre de canne bio si vous l'aimez sucré

Diner

- 2 œufs, mous ou durs ou pochés / ou 100g de saumon sauvage / ou 100g de coquilles Saint-Jacques
- 3 tasses de laitue romaine hachée ou de mesclun
2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût (vous pouvez aussi ajoutez de la poudre d'oignon et / ou de la poudre d'ail pour plus de saveur et d'épices)
- Eau gazeuse ou eau minérale
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

75-100g de votre chocolat noir préféré (avec ou sans noix). Certaines de mes marques préférées: Lindt, Ghirardelli, Colombe.

JOUR 2

Petit Déjeuner

- Café ou thé préparés de la manière que vous préférez
- 1 œuf dur ou à la coque avec du sel et du poivre et / ou 2 cuillères à soupe de salsa
- 1 tranche de pain de grains entiers grillée avec une cuillère à soupe de beurre
- N'hésitez pas à ajoutez un peu de votre gelée ou de la confiture préférée sur votre pain grillé
- Du fruit de votre choix

Casse-croûte 11h

- 50g de noix de cajou, noix de pécan ou de noix
- 1 tasse de cerises, myrtilles ou de framboises congelées ou fraîches sans sucre ajouté
- Café ou thé (toute variété, vert, noir, rouge, etc ...) avec une pincée d'extrait de stévia et une cuillère à café de sucre de canne bio si vous l'aimez vraiment doux

Midi

1/3 boîte de pois chiches (faible teneur en sel ou sans sel ajouté) biologiques (dans des boîtes sans BPA).

- 1 petit / moyen tomate – haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût
- Mélanger les ingrédients ci-dessus et mangez-OU-placer dans un conteneur à prendre pour travailler.
- 1 oz de fromage cheddar ou mozzarella partiellement écrémé fromage
- 1 moyenne orange ou de pomme
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 0.25-0.35 tasses d'arachides, de noix ou d'amandes mixtes
- 3 ou 4 prunes séchées ou pruneaux, soit 1/3 tasse de raisins - ou un orange taille moyenne / grande
- Café ou thé, avec une pincée d'extrait de stévia et une cuillère à café de sucre de canne bio si vous l'aimez sucré

Diner

- 1 gros œuf, doux ou durs ou pochés - OR 8-10 moyennes / grosses crevettes (cuit à la vapeur, sautés ou grillés)
- Ou 1/3 haricots peuvent noirs ou haricots pinto

- 2 tasses de tomates hachées et carottes hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 1/2 tasse de compote de pommes (de préférence sans sucre) avec 1 cuillère à soupe de raisins secs - 1 cuillère à café de cannelle en poudre - 1 cuillère à café et les graines de lin moulues

JOUR 3

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- Flocons d'avoine cuit entier avec de l'eau, une portion d'une cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- Cannelle au goût
- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel - soit en solo ou en mélange dans la farine d'avoine
- Ajoutez une pincée de stévia si vous l'aimez sucré

Casse-croûte 11h

- 1 barre à céréales nutritionnelle de 50g. Trouvez une barre qui a environ 200 calories dont au moins 4 grammes de fibres et d'au moins 6 à 8 grammes de protéines - rappelez-vous, sans édulcorants artificiels
- 1 tasse de thé de votre choix, du café ou de l'eau

Midi

- 1/2 boîte de petit-pois et 1/2 boîte de maïs doux jaune (sans sel ajouté), l'eau drainée (ou utilisez légumes surgelés si vous préférez)
- Chauffé à la poêle avec un peu de beurre ou d'huile de coco (ou en dernier recours - la chaleur à la micro-onde)
- Arrosé avec 1/3 de tasse de votre de fromage râpé préféré
- Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive sur les légumes après chauffage (en option)
- Sel et poivre au goût
- 1 moyenne orange ou de pomme
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 2 mozzarellas partiellement écrémée chaîne bâtonnets de fromage cheddar-OU-places-ou-fromage 1/4 de tasse de noix mélangées
- Petite / moyenne banane
- Le thé blanc ou thé de votre choix, du café ou de l'eau

Diner

- 4 oz de poulet ou de la viande rouge (plage libre, nourri à l'herbe, bio, sans hormones préférable, mais pas obligatoire) - grillé, cuit, grillé ou poêlé et assaisonné avec des herbes et des épices de votre choix
- 3 tasses hachées laitue romaine ou mesclun avec des tranches de tomate et de concombre

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

1 tasse de votre sorbet préféré, ou le dessert banane cannelle.

JOUR 4

Petit Déjeuner

- Café ou thé préparés comme vous préférez
- 1 ou 2 ou les oeufs brouillés dans l'huile d'olive ou pochés avec du sel de mer et poivre au goût
- 2 cuillères à soupe de salsa - ou le ketchup
- 1 pamplemousse ou l'orange

Casse-croûte 11h

Une barre d'alimentation à 50g qui compte environ 200 calories d'au moins 4 grammes de fibres et d'au moins 6 à 8 grammes de protéines. Rappelez-vous, sans édulcorants artificiels ni conservateurs désagréables. Il s'agit de l'un de mes favoris: Organic Cravers: chocolat noir aux amandes, beurre d'arachide ou de la spiruline

1 tasse de café, thé, eau minérale ou de l'eau

Midi

- 8 onces de légumes mélangés, frais ou surgelés, cuits à la vapeur ou sautés - saupoudrés de 2 cuillères à soupe de fromage Romano ou similaire (parmesan)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 50g de amandes (ou autre type d'écrou)
- 1 poire moyenne
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 fromage cheddar bâton - ou du yaourt
- 1 carotte moyenne
- 25g de raisins
- Du thé de votre choix, du café ou de l'eau

Diner

- 100g de vapeur de pois mange-tout (dans la nacelle), saupoudrés de 2 cuillères à soupe de parmesan ou autre fromage de style râpé
- 2 tasses de mesclun de bébé, 1/4 oignon rouge haché, 10 tomates baby-raisin, 15 amandes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût (poudre d'oignon et / ou de la poudre d'ail en option)
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 1-2 biscuits au chocolat biologiques (ou similaire)
- 6-8 onces de lait écrémé, lait de riz ou lait d'amande

JOUR 5

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- Cheerios Multi-grain (céréales ou similaire), une portion d'une cuillère à soupe de graines de lin moulues
- ½ tasse de lait écrémé, lait d'amande ou le lait de riz
- De 1/2 tasse de petits fruits ou 1/4 tasse de raisins secs

Casse-croûte 11h

- 2 oz de noix de cajou grillées et salées - sont OK
- 6-8 figes sèches (ou fruit de votre choix)
- 1 tasse de café, tout type de thé, eau minérale ou de l'eau

Midi

- 3 ½ once peut morceau thon pâle dans l'eau
- ½ tasse de carottes hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 2-3 carrés de chocolat (noir ou du lait)
- Tout fruit de votre choix: frais, surgelés ou séchés
- 1 tasse thé vert

Diner

- Moules, les huîtres ou les palourdes - préparés comme vous le désirez (cuit à la vapeur, le style, le vin / de beurre bouillon marinara, etc ...)
- 2 tasses de bébé épinards hachés (salade), pomme 1/4 haché, 2-3 fraises coupées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Salade de fruits frais avec tous vos fruits prefers

JOUR 6

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 1 bagel de grains entiers mini ou multi-grains (si vous ne pouvez pas trouver des mini bagels, prenez la moitié d'un bagel de taille normale)
- 1 noix de beurre (oui, du vrai beurre)
- Ajoutez votre gelée ou de la confiture préférée (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel

Casse-croûte 11h

- 0.25-0.35 tasses de noix de soja non-OGM, ou - noix, noix de pécan ou des pistaches (une alternative pratique est les mandarines pré-emballés en portions individuelles tasses -.. Aucun épluchage, pas de gâchis et ils n'ont pas besoin d'être réfrigéré j'ai appris celui de mes enfants)
- Café ou thé

Midi

- 80g de saumon sauvage
- ½ tasse de tomates hachées, une variété
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût (persil séché, l'oignon et / ou de poudre d'ail - facultatif)
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 2 mozzarella partiellement écrémée bâtonnets de fromage
- 5 ou 6 prunes séchées (pruneaux) - ou n'importe quel type d'agrumes (mandarine, orange, pamplemousse, etc)
- Café ou thé

Diner

- ½ boîte de pois chiches, légèrement écrasées à la fourchette
- 2 tasses de mesclun ou de la laitue romaine avec une cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût. Aussi essayer un peu de poudre d'oignon et d'ail en poudre - et le persil.
- Mélanger tout ce qui précède ensemble et en profiter.
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Banane de taille moyenne avec 2 cuillères à soupe de Nutella chocolat / noisette

JOUR 7

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- Omelette à l'oignon vert haché cuite dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 noix de beurre
- 2 cuillères à soupe de toute salsa de votre choix
- 1/2 tasse de compote de pommes

Casse-croûte 11h

- 50g de noix ou d'arachides
- Pêche moyen ou nectarine
- 1 tasse thé vert

Midi

- Salade de jardin avec support romaine et / ou d'épinards
- 1/2 tasse de tomates hachées
- 1/2 concombre
- Oignon rouge haché, en option
- 3 cuillères à soupe de n'importe quelle variété de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 mozzarella partiellement écrémée, chaîne bâtonnet de fromage
- 1 carotte moyenne
- 1 pomme moyenne ou poire moyenne
- Thé ou café

Diner

- 1 Santé de la Vallée (ou marque équivalente) soupe instantanée dans une tasse. (Ceux-ci viennent dans les pratiques tasses portions individuelles. Cherchez la variété de haricot / légumes pour une meilleure quantité de protéines et de fibres)
- 1 concombre moyen, haché avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
Sel et poivre au goût
- Essayez également une pincée de certains condiments verts comme le persil, le basilic, etc

- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

Choisissez parmi l'un des autres choix de snack dans ce plan - Ou choisir / créer votre propre mélange personnel.

JOUR 8

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- Céréales Bio Zen optimale de la trajectoire de la nature, une portion. Si vous préférez utiliser une autre marque, choisissez l'une avec une teneur élevée en fibres, en protéines et sans édulcorants artificiels
- Du lait écrémé (bio de préférence) 1/2 tasse

Casse-croûte 11h

- 0.25-0.35 de graines de tournesol crues ou grillées
- 1/4 tasse de raisins secs
- 1 tasse de thé vert, café - ou de l'eau

Midi

- 1 wrap/sandwich multi-graine taille moyenne
- 2 ou 3 tranches de rôti de dinde, de poulet ou jambon
- 1 cuillère à soupe de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe de salsa de votre choix
- 1 orange pomme taille moyenne
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 2 kiwis ou un fruit de votre choix
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande

Diner

- 100g de saumon sauvage - ou 1/2 peut chiches sur 1/2 concombre haché et une tomate moyenne
- Une cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 1 Muffin de votre choix

JOUR 9

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 1 ou 2 oeufs brouillés avec du sel & poivre et une cuillère à soupe de salsa
- 1 petit pain de grains entiers grillé avec une cuillère à café de beurre
- Du fruit de taille moyenne

Casse-croûte 11h

- 2 oz de noix de cajou
- 1 tasse de mures (fraîches ou surgelées sans sucre ajouté)
- Café ou thé

Midi

- 100g de thon pâle dans l'eau
- ½ boîte asperges (sans sel ajouté), l'eau drainée avec une cuillère à soupe de graines de lin moulues
- Sel et poivre au goût
- 1 petite banane
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 mozzarella partiellement écrémée chaîne bâtonnet de fromage (cheddar ou, Colby, etc ...)
- 1 carotte moyenne
- 1 pomme moyenne ou poire moyenne
- 1 tasse thé vert

Diner

- Poulet de 100g (viande brune ou blanche) au four, grillés ou poêlés
- 2 tasses de tomates hachées et le mélange des carottes de bébé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 6-8 figes sèches
- 1/4 tasse de brisures de chocolat noir

JOUR 10

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 1 ou 2 petits pains multigrains OU 1 portion de votre gruau préféré - Ajoutez les noix de pécan concassées dans certains ou de noix et de raisins secs ou de canneberges séchées

Casse-croûte 11h

- 1 barre à céréales nutritionnelle 50g
- 1 tasse de thé, de café ou de l'eau

Midi

- 0.25-0.35 tasses de jambon ou de dinde sur pain multi-céréales ou rouleau - avec 1 cuillère à soupe de mayonnaise - ou de moutarde
- Salade de concombre et de tomate avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, sel de mer et poivre au goût et (1 cuillère à soupe de parmesan / fromage romano - facultatif)
- 1 poire, pomme ou orange
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 portion de granola / trail mix de votre choix
- 1 fruit de votre choix: frais, surgelés ou séchés
- Café, thé ou eau

Diner

- 100g de poisson-chat, poisson à chair blanche ou grise - grillés, cuits au four, grillés ou poêlés
- 1 rouleau multi-céréales avec une cuillère à soupe de beurre (facultatif)
- 3 tasses de laitue romaine hachée ou autre laitue
- 1 oignon vert haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 1 biscuit naturel

- 1 petite orange ou de mandarine

JOUR 11

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 1 ou 2 œufs pochés ou à la coque, dur ou mou avec du sel et poivre au goût
- 1 pamplemousse ou l'orange

Casse-croûte 11h

- 1 barre à céréales nutritionnelle 50g
le café ou le thé

Midi

- 1 rouleau ciabatta (ou muffin anglais grains entiers - ou rouleau multi-grain) réduit de moitié
- moitié de pain complet avec du vinaigre balsamique - puis, arrosez l'autre moitié avec un peu d'huile d'olive extra vierge
- 50g de fromage suisse - ou du fromage de votre choix (poivre gris, cheddar, mozzarella, etc.)
- 50g de jambon, dinde ou rôti de bœuf
- 1 tranche de tomate
- Sel et poivre au goût
- Mettez tout ce qui précède ensemble et profitez!
- 1 pêches ou de nectarines (ou autre fruit)
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide naturel
- 50g de canneberges séchées ou d'autres baies fraîches ou séchées - ou 1 tasse de melon votre favori
- Thé de votre choix, ou de café, eau minérale, eau

Diner

- 200g pois mange-tout cuits à la vapeur (dans la nacelle) saupoudré d'une cuillère à soupe de parmesan et 2 cuillères à soupe de sauce marinara, tomate et basilic ou sauce épicée italienne
- 2 tasses de mesclun, 1/4 de concombre haché, poignée de noix de cajou
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 1 banane moyenne avec une cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel et quelques secousses de cannelle en poudre

JOUR 12

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 2 tranches de pain grillé, une avec Olivio (qui se trouve dans la section de beurre) ou du beurre normale, et l'autre tranche avec votre choix de beurre de noix (arachide, amande, etc) Ensuite - ajoutez un peu de cannelle en poudre à votre goût.

Casse-croûte 11h

- 3/4 céréales granola ou mélange montagnard
- 1 orange ou 1 tasse de petits fruits (tout type)
- 1 tasse de café, thé, eau minérale ou de l'eau

Midi

- 75-100g de thon en morceaux
- 1/2 tasse de carottes avec une cuillère à soupe de graines de lin moulues
- Ajoutez sel de mer, poivre noir 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 11h

- 6 carrés de chocolat noir (promesses de colombe, le Bliss de Hershey, etc ...)
1/2 tasse de compote de pommes - (ajoutez des raisins secs et / ou de cannelle en poudre: en option)
- 1 tasse de café, thé, eau minérale, eau

Diner

- 1 portion de Pizza Freschetta - Cinq fromages italiens, le feu Cuisson au four. Trouvez-le dans la section d'aliments surgelés de votre supermarché. (C'est la meilleure pizza surgelée que je n'ai jamais goûté.) - Assurez-vous que vous obtenez le bon.

Légumes Ecrasés

- 16 sac once de légumes surgelés (chou-fleur, carottes, brocoli)
- Vapeur au-dessus du poêle jusqu'à ce qu'ils ramollissent
- Vidangez l'eau, puis écraser en purée avec pot ustensile
- Ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre - et 3 cuillères d'huile d'olive extra vierge
- Ajoutez du sel de mer et poivre à votre goût
- Ajoutez la poudre d'oignon et d'ail en poudre à votre goût (facultatif)
- Remuez tout cela et profitez! (qui savait que les légumes pouvaient être si bons?)

- 4 portions - et, ça a bon goût sur le dessus de la pizza!

Il ya également plusieurs variations délicieuses de cette recette simple:

- A - utiliser uniquement le chou-fleur
- B - utiliser un combo de carottes et patates douces
- C - utiliser un combo de petits pois et brocolis

- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 2 tranches de fromage cheddar avec des craquelins
- 1/2 tasse de raisins sans pépins

JOUR 13

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 1 bagel de blé entier ou multigrains mini
- 1 noix de beurre
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande naturelle

Casse-croûte 11h

- 50g de noix ou de noisettes
- 1 pêche ou orange
- Café ou thé

Midi

- 3 ½ onces de saumon sauvage, toute variété
- ½ tasse de tomates hachées, une variété
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût
- Ajoutez à petite ou moyenne grains entiers, enveloppement riche en fibres.
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 mozzarella partiellement écrémée
- 1 tasse de de myrtilles frais ou surgelés (dégivrage à la micro-onde ou laisser reposer sur le comptoir)
- Café ou thé

Diner

- ½ peuvent pois chiches légèrement écrasées à la fourchette
- Petit concombre, haché avec une cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût
- Aussi essayer un peu de poudre d'ail et oignon en poudre
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 1 dessert 100% naturel

JOUR 14

Petit Déjeuner

- Café ou thé
1 ou 2 oeufs omelette à l'oignon vert haché cuit dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une tranche de pain Ezekiel (voir FoodForLife.com) ou autre marque de grains entiers, soit riche en fibres
- 1 noix de beurre Olivio ou régulière
- 2 cuillères à soupe de toute salsa de votre choix (en option)

Casse-croûte 11h

- 0.25-0.35 tasses d'amandes
- Pamplemousse moyennes ou grandes
- Café ou thé

Midi

- Soupe aux pois avec des carottes.
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 mozzarella partiellement écrémée / bâtonnet de fromage
1 pomme moyenne ou une poire moyenne
- le café ou le thé

Diner

- 1 portion de Brick Oven Pizza Freschetta - Cinq fromages italiens, le feu Cuisson au four. Trouvez-le dans la section d'aliments surgelés de votre supermarché. (C'est la meilleure pizza surgelée que j'ai jamais goûté)
- 1 concombre moyen, haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre, toute variété
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Vous voulez un peu de chocolat au lait ce soir? Alors allez-y! Choisissez votre favori - mais pas plus de 4 grammes. Et me sauver quelques-uns!

JOUR 15

Petit Déjeuner

- Vous voulez Un peu de chocolat au lait ce soir? Alors allez-y! Choisissez votre favori mais pas plus de 4 grammes.

Casse-croûte 11h

- 175g de yaourt nature
- 15-20 amandes
- 1-2 tasses de l'eau

Midi

- Salade de laitue romaine, concombre et tomate garnie avec 3 ou 100g de poulet grillé ou du saumon
- Ajoutez la vinaigrette en bouteille de votre choix. Je vous donne cette option pour vous rendre la vie un peu plus facile.
- 2-3 clémentines ou 1 orange ou mandarine
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- ½ tasse de **fromage blanc** surmonté avec le poivre et / ou une cuillère à café graines de lin moulues
- 1 pomme
- 1-2 tasses de l'eau

Diner

- 3 ou 100g grillés ou de poitrine de dinde cuite au four
- ½ tasse de soupe à l'orge ou autre soupe de lumière (légumes, tomate, etc ...)
- 100g de brocolis
- 1 tasse de melon, fruits de saison pastèque ou autre
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 1 ou 2 portions de vos croustilles préférées (il ya beaucoup de marques / variétés saines)
- Avec haricots noirs salsa ou de la salsa de votre choix

JOUR 16

Petit Déjeuner

- Café, thé ou lait écrémé
- 1 oeuf: brouillés, durs / moyen bouilli, sur-facile ou pochés
- 2 tranches de bacon/jambon
- 1 kiwi ou autres fruits

Casse-croûte 11h

- ½ tasse de **fromage blanc** - sel de mer et poivre noir (facultatif)
- 1 pêche ou de nectarines ou 1 orange
- Thé, café ou de l'eau

Midi

- 3 oz hamburger à la dinde sur pain de grains entiers ou multigrains, une tranche ou petit rouleau
- Salade verte fraîche - Ajoutez la tomate et le concombre haché - avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge, sel de mer, poivre noir, poudre d'oignon, poudre d'ail
- ½ tasse de fraises
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 portion de sel de mer croustille de riz:
- ½ tasse de **fromage blanc**
- 1 tasse thé vert

Diner

- 100g de viande rouge de votre choix cuits comme vous le souhaitez
- 1 petite patate douce cuite au four avec une cuillère à soupe de beurre (facultatif)
- 1 tasse haché salade de pousses d'épinards avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et deux cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- 1 tasse de melon haché de votre choix
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Choisissez parmi l'un des autres choix de snack dans ce plan - Ou choisir / créer votre propre mélange personnel

JOUR 17

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 1 farine d'avoine de service ou autres multi céréales chaudes de céréales garnie de cannelle, raisins secs, des noix ou des noix de pécan, les graines de lin et 1 cuillère à soupe de sirop d'érable naturel
- 1 large orange or grapefruit

Casse-croûte 11h

- Six onces de yaourt nature avec des baies fraîches et / ou granola mélangés dans
- 3 ou 4 pruneaux ni figues
le café ou le thé

Midi

- 2 tranches de poulet ou de dinde sur pain de grains entiers ou multigrains à la tomate et la laitue
- 1 pomme
- 10-15 amandes
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 frais ou des petits fruits surgelés tasse
- 75g fromage blanc ou une poignée (1/4 tasse) de noix mélangées
- 1-2 tasses de l'eau

Diner

- 1 pièce (100g) de brochet au four, la goberge, le poisson-chat, la limande à queue ou les pattes de crabe à la vapeur
- 1 petit / moyen patate douce - cuit ou cuit à la vapeur - ajoutez un peu de beurre, du sel de mer et poivre au goût
- 1/2 tasse de petits pois ou haricots verts
- 1/2 tasse de sorbet
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Choisissez parmi l'un des autres choix de snack dans ce plan - Ou choisir / créer votre propre mélange personnel.

JOUR 18

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 1 tranche de pain de blé entier ou multigrains grillé avec 1 noix de beurre et de gelée / confiture (facultatif)
- 1 oeuf soft ou hard-boiled - avec pincée de sel marin et poivre

Casse-croûte 11h

- 0.25-0.35 tasses de graines de tournesol
- $\frac{3}{4}$ tasse de gel des fruits secs ou déshydratés (banane, pomme, mangue, etc) café, thé ou eau

Midi

- 4 à 175g de saumon cuit ou de poulet
- Salade verte avec tomate et concombre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- 1 tasse de petits fruits de votre choix
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 20 amandes
- 175g de yaourt

Diner

- Sauté de poulet avec une variété de poivrons, oignons et champignons
concombre haché avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, sel de mer, poivre
 $\frac{1}{2}$ tasse de compote de pommes avec 1 cuillère à soupe de raisins secs, cannelle en poudre
1-2 tasses de l'eau
En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Choisissez parmi l'un des autres choix de snack dans ce plan - Ou choisir / créer votre propre mélange personnel.

JOUR 19

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 1 portion de céréales riches en fibres, en protéines
- ½ tasse de lait écrémé
- 1 orange ou autre fruit de saison

Casse-croûte 11h

- 0.25-0.35 tasses grillés ou de graines de tournesol crues ou de graines de citrouille
- ½ tasse de fromage blanc
- café, thé ou eau

Midi

- 1 wrap/sandwich pain comploet avec 2-3 tranches de rôti de dinde, de poulet ou de jambon (de préférence non-nitrites ajoutés)
- 2 cuillères à soupe de salsa de votre choix
- 1 cuillère à soupe de fromage râpé
- 1 tranche de pastèque fruits de saison ou autre

Casse-croûte 16h

- ¼ tasse de noix de cajou ou des noix mélangées
- Fruit de votre choix - ou de raisins secs

Diner

- 1 gros poivron (vert, rouge ou jaune) farcis avec un mélange de céleri haché, courgettes, poulet ou de dinde garnie légèrement avec du fromage râpé de votre choix
- Salade de laitue romaine et 1/4 oignon rouge haché mélangé avec 2-3 fraises hachées et 1/4 de pomme hachée de votre choix
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre, sel de mer, poivre noir (poudre d'oignon et d'ail en poudre en option)
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Choisissez parmi l'un des autres choix de snack dans ce plan - Ou choisir / créer votre propre mélange personnel.

JOUR 20

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 2 tranches de bacon/jambon
- 1 œuf brouillé assaisonnés au goût légèrement
- 2 cuillères à soupe de salsa
- 1 fruit de votre choix

Casse-croûte 11h

- 175g de yaourt, de préférence nature
- 1 tasse de myrtilles ou similaires
- café, thé ou eau

Midi

- Salade fraîche en tête avec 4-5 fines tranches de poitrine de dinde ou de poulet et l'huile d'olive
- ½ tasse de fromage blanc
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 portion de céréales granola ou mélange montagnard
- 1 banane
- 1 tasse de thé ou de café

Diner

- 1 poêlé, cuit au four ou grillé 4 oz steak de thon
- ½ tasse d'orge ou autre soupe saine de votre choix
- ½ tasse de chou-fleur cuit à la vapeur ou légume semblable avec 1 noix de beurre fondu
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 2 cuillères à soupe de raisins et noix mélangé

JOUR 21

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 1 flocon d'avoine avec 1 cuillère à soupe de graines moulues de lin, noix, raisins secs et ½ banane
- 1 pamplemousse

Casse-croûte 11h

- 1 petit pain complet
- 1 pomme
- 1 tasse de thé, de café ou de l'eau

Midi

- 100g de thon pâle dans l'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- ½ tasse de vapeur pois mange
- 1 pomme
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 175g de yaourt
- ½ tasse de carottes ou de concombre avec du sel de mer et poivre
- Thé ou café

Diner

- Hamburger fait de la dinde ou du poulet haché, le 3 - 4 oz
- Placez à l'intérieur wrap de blé entier avec 2-3 cuillères à soupe de salsa
- 3 tasses de laitue romaine avec 2-3 fraises hachées et 1/4 de pomme hachée
- Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Le sel de mer, poivre noir, poudre d'oignon, poudre d'ail - si nécessaire ou souhaité
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Choisissez parmi l'un des autres choix de snack dans ce plan - Ou choisir / créer votre propre mélange personnel.

JOUR 22

Petit Déjeuner

- Café ou thé préparés comme vous préférez
- 1 portion de céréales crunch naturel. (Essayez miel et aux amandes de lin) ou une céréale saine de votre choix, sans sucre rajouté
- ½ tasse de lait écrémé, de préférence biologique
- 1/2 tasse de petits fruits - frais ou lyophilisé

Casse-croûte 11h

- 0.25-0.35 tasses de noix de cajou
- 1 tasse de raisins ou cerises
- 1 tasse de thé vert ou de café avec une pincée d'extrait de stévia et une cuillère à café de sucre de canne bio si vous l'aimez sucré

Midi

- ½ boîte de haricots noirs (sans sel ajouté), l'eau drainée - à la tomate 1/2 haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre de votre choix
- Sel et poivre au goût (essayez un peu de poudre d'ail et oignon en poudre trop)
- 1 orange ou pomme taille moyenne
- 1-2 tasses de l'eau pétillante

Casse-croûte 16h

- 50g de noix mélangées
- 4-6 prunes séchées (ou pruneaux) - ou figes
- Le thé noir avec une pincée d'extrait de stévia et une cuillère à café de sucre de canne bio si vous l'aimez sucré

Diner

- Crevettes à la citron vert coriandre (peut être surgelés et cuit au four)
- 3 tasses de laitue romaine hachée ou mesclun mélangés avec 2-3 fraises hachées et 1/4 de pomme hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre, poudre d'ail, poudre d'oignon au goût
- 1 kiwi
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Un bon mélange des noix et raisins secs

JOUR 23

Petit Déjeuner

- Café ou thé préparés comme vous préférez
- Bagel pain complet avec 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel (choisissez une marque naturelle) - Saupoudrer de cannelle en poudre

Casse-croûte 11h

- 0.25-0.35 tasses de noix de pécan ou de noix
- 1 tasse de myrtilles ou de framboises congelées ou fraîches sans sucre ajouté
- 1 tasse de café ou de thé avec une pincée d'extrait de stévia et une cuillère à café de sucre de canne bio si vous l'aimez sucré

Midi

- ½ boîte lentilles cuites
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût, de la poudre d'ail et de l'oignon selon goût
- 1 orange ou pomme taille moyenne
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 barre à céréales biologique
- 3 ou 4 prunes séchées ou pruneaux - soit une orange taille moyenne ou grande
- Thé ou café de votre choix - avec une pincée d'extrait de stévia et une cuillère à café de sucre de canne bio si vous l'aimez sucré

Diner

- 8 - 12 crevettes sautées
- Courgettes ou de courge jaune avec du sel de mer, poivre, ail en poudre et la poudre d'oignon (Cuisson au four, sauté ou grillé)
- 1 tasse de tomates hachées et carottes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre SELON gout
- 2-3 verres d'eau
- En option: verre de vin - OU Votre bière Préférée

Grignotage 22h

- Choisissez parmi l'un des autres choix de snack dans ce plan - Ou choisir / créer votre propre mélange personnel.

JOUR 24

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 1 portion de céréales Raisin Bran avec une cuillère à soupe de graines de lin moulues Cannelle au goût
- 150-175g de lait écrémé

Casse-croûte 11h

- 1 barre à céréales nutritionnelle de 50g. Recherchez une barre qui a environ 200 calories d'au moins 4 grammes de fibres et d'au moins 6 à 8 grammes de protéines. Rappelez-vous, pas d'édulcorants artificiels
- Thé ou café

Midi

- 1 boîte de soupe de lentilles bio de la vallée de la Santé (sans sel ajouté)
Sel de mer et poivre au goût
- 1 moyenne orange ou de pomme
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 bâtonnet de fromage (ou similaire)
- 30g d'arachides
- Poire ou de pomme de grande taille - ou des bâtonnets de carotte / bâtonnets de céleri
- Café, thé ou eau

Diner

- 100g de sauvage tilapia, la truite ou le saumon grillé, cuit au four, grillés ou poêlés
- 3 tasses hachées feuilles rouges et / ou laitue frisée verte mélangée avec 2-3 fraises hachées et 1/4 de pomme hachée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre de votre choix
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Choisissez parmi l'un des autres choix de snack dans ce plan - Ou choisir / créer votre propre mélange personnel.

JOUR 25

Petit Déjeuner

- Café ou thé préparés comme vous préférez
- 1 ou 2 ou les oeufs brouillés dans l'huile d'olive ou pochés avec sel et poivre au goût
- 3 cuillères à soupe de salsa de votre choix
- 1 petite / moyenne banane

Casse-croûte 11h

- Une barre d'alimentation à 50g qui compte environ 200 calories d'au moins 4 grammes de fibres et d'au moins 6 à 8 grammes de protéines. Rappelez-vous, pas d'édulcorants artificiels.
- Du café ou du thé

Midi

- 1 portion (pot plat) sardines dans l'eau: de préférence une boîte sans BPA
- Sel et poivre au goût
- 1 ou 2 carottes
- Pain de grains entiers, au rouleau ou crackers
- 1 poire moyenne ou de pomme - ou autre fruit de votre choix
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ou arrondie noix de cajou
- 30g de raisins secs
- Le thé noir, vert ou rouge - ou café

Diner

- 1 portion macaroni biologique et de fromage
- 2 tasses de mesclun ou de salade mélangées avec 2-3 fraises hachées et 1/4 de pomme hachée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût (facultatif: poudre d'oignon et / ou de poudre d'ail)
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Vous voulez un peu plus de chocolat au lait ce soir? Alors allez-y! Choisissez votre favori - mais pas plus de 4g.

JOUR 26

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- Une portion de céréales multi-graines de votre choix, chaud ou froid avec une cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 100-200g de lait écrémé
- 1 tasse de baies ou de cerises

Casse-croûte 11h

- 0.25-0.35 tasses de noix de cajou, noix de pécan ou de graines de tournesol grillées et salées
- 2 tranches de melon de votre choix ou d'autres fruits
- Café, thé ou eau

Midi

- 2 œufs durs / moyen
- 1 concombre haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel de mer et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- Barre de chocolat de 50g (noir ou au lait). (Oui, encore!)
- Café ou thé

Diner

- 225g d'épis de maïs sauté, châtaignes d'eau et les carottes hachées, saupoudrés de 2-3 cuillères à soupe de fromage romano et une cuillère à soupe de fromage râpé
- 2 tasses de mesclun avec une cuillère à soupe de graines de tournesol
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou rouge
- Sel et poivre au goût
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 1 tasse de votre glace préférée - ou si vous voulez aller avec un choix "léger" – ou l'un des autres mélanges personnels dans ce programme.

JOUR 27

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- 1 gaufre de graines avec une demi-banane
- 1 noix de beurre (oui, du vrai beurre)
- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel
- Cannelle en poudre – OPTION
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable naturel – OPTION

Casse-croûte 11h

- 0.25-0.35 tasses non-OGM noix de soja / arachides grillées / graines de tournesol
- 1 orange taille moyenne
- Café ou thé

Midi

- 3 ½ onces de saumon ou de crevettes à la vapeur
- ½ tasse de tomates hachées, une variété
- 1 tasse de laitue hachée (romaine, feuille verte, feuille rouge, etc.)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût
- 1 pomme de taille petite ou moyenne
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 barre granola ou 1 barre à céréales nutritionnelle: Le beurre d'amande et d'arachide de chocolat sont à recommander !
- 1 orange ou d'autres fruits (cerises, fraises, pommes, etc)
- 1 tasse de thé, de café ou de l'eau

Diner

- ½ boîte de haricots noirs avec une cuillère à soupe de fromage râpé sur le dessus de 2 tasses de mesclun ou de la laitue romaine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de vinaigre de votre choix
- Sel et poivre au goût. Aussi essayez un peu de poudre d'ail et oignon en poudre
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- Choisissez parmi l'un des autres choix de snack dans ce plan - Ou choisir / créer votre propre mélange personnel.

JOUR 28

Petit Déjeuner

- Café ou thé
- Céréales à grains entiers de votre choix - voir la ligne biologique de Quaker, Kashi's.
- Ajoutez une demi-tasse de fruits de votre choix et quelques noix concassées supplémentaires de votre choix (de noix de pécan, noix, etc.)

Casse-croûte 11h

- 0.25-0.35 tasses de pistaches
- Pêche, nectarine ou pomme de taille moyenne
- Café, thé ou eau

Midi

- ½ avocat coupé et jeté avec ½ tasse de tomates hachées
- ½ concombre tasse
- Oignon rouge haché, en option
- 3 cuillères à soupe de n'importe quelle variété de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Ajoutez l'assaisonnement de votre choix - original, herbes ail, épicé supplémentaire
- 1-2 tasses de l'eau

Casse-croûte 16h

- 1 barre à céréales nutritionnelle - environ 200 calories - le beurre d'amande et d'arachide de chocolat sur cette page sont impressionnantes
- 1 pomme moyenne ou poire moyenne
- 1 tasse de thé vert, l'eau, l'eau gazeuse ou eau minérale

Diner

- 1 portion soupe de lentilles (ou similaire) saupoudré avec 2 cuillères à soupe de fromage râpé de votre choix
- 1 concombre moyen, haché avec: 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- Sel et poivre au goût
- Essayez également une pincée de certains condiments verts comme le persil, le basilic
- 1-2 tasses de l'eau
- En option: verre de vin - OU votre bière préférée

Grignotage 22h

- 2 cuillères à soupe d'un délicieux mélange de beurre d'arachide entièrement naturel et pécheresse

-----FIN-----