

A privilégier

en entrée, toutes les crudités et salades pour les vitamines et les fibres, à consommer à volonté avec un assaisonnement léger : vinaigrette avec peu d'huile, jus de citron, herbes aromatiques ...,

en plat principal, les aliments riches en protéines : viandes (maigres), poissons, volailles, œufs,

en accompagnement, les légumes verts avec une crème légère ou une petite noix de beurre et 1 fois par jour des féculents (pâtes, riz, blé, maïs, lentilles, haricots, pommes de terre) sans trop de graisse ajoutée,

en dessert, les yaourts, fromages blancs allégés et fruits (attention aux fruits très sucrés comme le raisin, les cerises, les pêches, les fraises).

Les potages et les soupes à base de légumes rassasient bien en entrée. Ils peuvent aussi être l'un des deux plats principaux de la journée.

Les substituts de repas peuvent être pratiques pour remplacer de temps en temps un repas (par exemple déjeuner pris au travail). Il faut penser à les compléter par des crudités ou un fruit pour l'apport en vitamines et en fibres alimentaires.

A limiter

les viandes de porc, de mouton, les poissons gras (maquereaux, saumon, hareng, sardine ...),

les aliments gras : charcuteries, fromages gras, frites, chips etc,

les sauces, mayonnaises, ketchup ...

les aliments sucrés (pâtisseries, glaces, desserts lactés, chocolat ...),

les sodas, jus de fruit, vin et toutes boissons sucrées ou alcoolisées.

"Gérer" les écarts

Pour un plein succès, le régime nécessite d'être suivi un certain temps. Il est pratiquement impossible de tenir dans la durée sans quelques écarts (invitation, fête ...). De plus, il est important de conserver une vie sociale et familiale agréable. Des écarts épisodiques se rattrapent facilement les jours suivants.