

Les régimes dissociés ou exclusifs

Ils reposent sur des principes tels "on peut manger de tout mais pas au même repas" ou "on ne mélange pas les lipides et les glucides" ou encore "aujourd'hui c'est banane à volonté mais que ça". Ils font maigrir ! : quand on ne peut consommer qu'un aliment à la fois, on se lasse vite et on mange moins.

Mais ils sont parfois très déséquilibrés et interdisent une vie sociale et familiale normale.

Monotonie alimentaire et frustrations sont les meilleurs ingrédients d'une reprise de poids dès le retour à son alimentation d'avant. C'est à dire l'alimentation qui avait précisément fait grossir, puisqu'on n'a pas appris à manger mieux avec de tels régimes.

Exemples de repas

Viande : 100 à 150 g de viande poêlée avec des herbes aromatiques

Légumes : 125 g de purée de pommes de terre (avec lait écrémé)

Dessert : 1 pomme

Crudités : Salade de tomates à volonté (vinaigrette légère)

Œufs : 1 omelette avec 2 œufs + persil

Pain : 1/6° de baguette

Dessert : 1 boule de glace

Poisson : Un filet en papillote avec du citron

Légumes : 6 à 8 cuillères à soupe de riz avec une petite noix de beurre

Fromage blanc (10 ou 20 % de M.G.) : 3 cuillères à soupe sans sucre ou avec édulcorant

Fruits : 150 g de kiwis ou mandarines

Potage de légumes : A volonté, avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Poisson : Une part normale 150 g

Pain : 1/4° de baguette

Fromage : Une portion (1/8° de camembert)

Poisson : 1 tranche de thon poêlée avec des aromates, jus de citron

Légumes : 2 petites pommes de terre

Salade verte : A volonté, avec 1 cuillère de vinaigrette légère

Dessert : Un yaourt aromatisé à 0 %

Volaille : 60 g de poulet (sans la peau)

Légumes verts : A volonté, cuits à l'eau (+ persil, 1 petite noix de beurre)

Fromage blanc battu : 100 g de fromage à 25 %

Fruit : 1 fruit de saison peu sucré

Crudités : Carottes râpées à volonté avec un filet de citron

Viande : 1 tranche de viande froide (avec cornichons, moutarde)

Pain : 2 tranches de pain complet

Fromage : Une portion (1/8° de camembert)