

PROGRAMME MINCEUR EXPRESS

Quelques recommandations pour mincir en bonne santé :

Les protéines : le programme « soupe aux choux et aux légumes » est hyperprotéinée et pauvre en calories. Sa richesse en protéines calme la sensation de faim et évite le grignotage, tout en affinant la silhouette là où il faut, en conservant des muscles toniques.

Le programme « soupe aux choux et aux légumes » apporte également des fibres ainsi que 23 vitamines, minéraux et oligo-éléments (dont plus de 70% des apports journaliers recommandés en vitamines A-E-C-B1-B2-B3-B5-B6-B8-B9-B12) pour mieux lutter contre la fatigue en période de régime.

- Ne sautez jamais un repas car vous mangeriez plus au suivant et l'excès serait stocké sous forme de graisse
- Mangez lentement, mâchez bien et reposez vos couverts entre chaque bouchée : vous vous sentirez rassasiée plus rapidement.
- Lorsque vous cuisinez, évitez l'huile et les graisses. Préférez la cuisine à l'eau, à la vapeur, à l'étouffée, les papillotes, le grill ou le micro-ondes.
- Buvez au moins 1,5 litres d'eau chaque jour pour éliminer les toxines. Pensez au thé ou café légers, tisanes sans sucre ou avec un édulcorant.
- Ne faites pas vos courses le ventre vide pour mieux résister aux tentations.
- Attention au grignotage : pour les petits creux, ayez toujours sous la main des légumes, des fruits, des yaourts maigres. Un grand verre d'eau finira de vous câler.
- Bougez ! l'exercice physique brûle aussi les graisses en réserve. Nous n'avons pas toujours la possibilité de faire du sport 3 fois par semaine, alors saisissez toutes les occasions : faites une partie de vos trajets à pied,
- Quel que soit le poids que vous ayez à perdre, ne pas poursuivre le programme MINCEUR EXPRESS plus de 5 jours. Attendre toujours 2 semaines avant de recommencer. A renouveler jusqu'à obtention du poids désiré.

MÉTHODE 5 JOURS (du lundi au vendredi)

Petits déjeuners en petite quantité :

Lait écrémé, ou café ou thé vert, en évitant le sucre + Jus de fruits frais pressés ou compote, ou cocktail de légumes frais, ou 1 fruit + céréales ou 1 tranche de jambon + 2 tranches de pain complet ou aux céréales ou de campagne avec un peu de beurre.

Déjeuner et Dîner:

1 préparation soupe aux choux et aux légumes + 1 collation légère pour ceux qui ont encore faim en respectant les recommandations suivantes
Crudités et légumes cuits à volonté (asperge, céleri branche, courgette, endives, épinards, fenouil, haricots verts, poivrons, radis, salades, tomates)

Notre assaisonnement pour mieux mincir : 2 verres d'eau (environ 40 cl) + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 2 cuillères à café de vinaigre + 4 cuillères à soupe de moutarde + sel et poivre + 4 cuillères à soupe de Maizena + 1 bouquet d'herbes hachées au choix.

Faites bouillir les 40 cl d'eau. Ajoutez la maizena dans l'eau bouillante, remuez. Versez le tout dans un mixer avec la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Mixer quelques secondes, ajouter le bouquet d'herbes hachées à la fin. Conservez au frais (maximum 3 jours).

Viandes et poissons autorisés : 100 g de bœuf maigre ou de foie / 150 g de blanc de volaille / 200 g de poisson maigre type thon au naturel, cabillaud, morue.

Féculents autorisés : 150 g de pâtes cuites ou de riz cuit / 2 pommes de terre vapeur

Matière grasse autorisée : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Desserts autorisés : 1 pot ou 4 cuillères de fromage blanc 0% / 1 yaourt maigre avec un édulcorant si nécessaire / 1 fruit

Aliments à éviter pendant le programme 5 jours : fruits très sucrés (banane, datte, figue, prunes, raisins, fruits au sirop) / sodas / alcool / graisses cuites / charcuteries / fromage / gâteaux

MÉTHODE DE STABILISATION SUR 10 OU 20 JOURS

Nos suggestions pour le petit déjeuner :

Tisane, ou café ou thé vert, en évitant le sucre (édulcorant autorisé) + Jus de fruits frais pressés ou compote, ou cocktail de légumes frais, ou 1 fruit + céréales + fromage blanc 0 % ou yaourt maigre + 2 tranches de pain complet ou aux céréales ou de campagne avec un peu de beurre.

Nos suggestions pour le déjeuner:

Crudités à volonté : asperge, céleri branche, courgette, endives, fenouil, haricots verts, poivrons, radis, salades, tomates, concombre.

Crudités et légumes 3 fois par semaine maxi : artichaut, aubergine, carotte, céleri rave, poireau.

Crudités et légumes déconseillés : chou de bruxelles, avocat, pois, salsifis

Viandes : 100 à 120 g de viande maigre ou 150 g de blanc de volaille ou 200 g de poisson ou 2 oeufs. + accompagnement au choix : blettes, brocolis, céleri branche, courgettes, cresson, endives, épinards, fenouil, laitue, scarole, mâche, aubergines, champignons, choux-fleurs, haricots verts, navets, pomme de terre vapeur, pâtes.

Poissons : crustacés, coquillages, poisson blanc, thon au naturel, langoustines, crevettes, moules, crabe, saint jacques, huîtres.

Yaourt maigre, fromage blanc, pomme, orange, pêche, prunes, banane, fraises, framboises

Aliments à éviter en phase de stabilisation (ou maximum une fois par semaine) : fruits très sucrés (banane, datte, figue, prunes, raisins, fruits au sirop) / sodas / graisses cuites / charcuteries / fromage / gâteaux

Nos suggestions pour le dîner :

1 préparation soupe aux choux et aux légumes + 1 collation légère pour ceux qui ont encore faim en respectant les recommandations suivantes

Crudités et légumes cuits à volonté (asperge, céleri branche, courgette, endives, épinards, fenouil, haricots verts, poivrons, radis, salades, tomates)

Viandes et poissons : 100 g de bœuf maigre ou de foie / 150 g de blanc de volaille / 200 g de poisson maigre type thon au naturel, cabillaud, morue.

Féculents : 150 g de pâtes cuites ou de riz cuit / 2 pommes de terre vapeur

Matière grasse : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Desserts : Yaourt maigre, fromage blanc 0%, pomme, orange, pêche, prunes, banane, fraises, framboises + édulcorant si besoin.

5-TAGE-BLITZDIÄT

Einige Tipps, um gesund abzunehmen:

Die Proteine: das Programm „ Kohl- und Gemüsesuppe“ enthält sehr viele Proteine und sehr wenig Kalorien. Ihre Reichhaltigkeit an Proteinen dämpft das Hungergefühl und Knabbern wird vermieden. So werden die Körperformen dort verfeinert, wo es notwendig ist, und die kräftigen Muskeln werden erhalten.

Bei der Diät „Kohl- und Gemüsesuppe“ nimmt man gleichzeitig Fasern sowie 23 Vitamine, Oligo-Elemente und Phyto-Nährstoffe (davon 100 % des täglichen Bedarfs an den Vitaminen A-E-C-B1-B2-BP-B5-B6-B8-B9-B12) zu sich, um Müdigkeit während der Diät besser zu bekämpfen.

- Überspringen Sie keine Mahlzeit, denn Sie werden danach mehr essen. Der Überschuss wird in Form von Fett gespeichert.
- Essen Sie langsam, kauen Sie gut und lassen Sie nach jedem Mundvoll das Essen sich setzen: Sie werden schneller ein Sättigungsgefühl empfinden.
- Vermeiden Sie beim Kochen Öl und Fette. Geben Sie einer Küche mit Wasser, Dampf, Gedämpftem, in Aluminium Eingepacktem, dem Grill oder der Mikrowelle den Vorzug.
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser, um die Giftstoffe auszuschwemmen. Denken Sie an Tee oder schwachen Kaffee, Kräutertees ohne Zucker oder mit Süßstoff.
- Um den Versuchungen besser zu widerstehen, gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen.
- Vorsicht beim Knabbern: Halten Sie für den kleinen Hunger immer Gemüse, Früchte, Mageryoghurt bereit. Ein großes Glas Wasser macht Schluss mit Ihrer Unbeweglichkeit.
- Atmen Sie! Diese physische Übung verbrennt auch gespeicherte Fette. Wir haben nicht immer die Möglichkeit, dreimal wöchentlich Sport zu treiben. Nutzen sie also die Gelegenheiten: Erledigen Sie einen Teil Ihrer Wege zu Fuß, laufen Sie Treppen, machen Sie Gartenarbeit,...
- Wie viel Gewicht Sie auch immer verlieren möchten, machen Sie die BLITZDIÄT nicht länger als 5 Tage. Warten Sie immer 2 Wochen, ehe Sie noch einmal beginnen. Man kann so oft noch einmal beginnen, bis das gewünschte Gewicht erreicht ist.

5-TAGE-METHODE (von Montag bis Freitag)

Frühstück in kleinen Mengen:

Magermilch oder Kaffee oder grüner Tee ohne Zucker + frisch gepresster Fruchtsaft oder Kompott, oder ein Cocktail aus frischen Gemüses oder 1 Frucht + Körnerfrüchte oder 1 Scheibe Schinken + 2 Scheiben Vollkorn- oder Getreide- oder Landbrot mit wenig Butter.

Mittag- und Abendessen:

1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + 1 leichter Imbiss für diejenigen, die noch Hunger haben unter Beachtung der folgenden Tipps

Rohkost und gekochtes Gemüse nach Wunsch (Spargel, Sellerie, Kürbis, Endivien, Spinat, Fenchel, grüne Bohnen, Paprikaschoten, Rettich, Salate, Tomaten)

Unsere Würzmischung, um besser abzunehmen: 2 Gläser Wasser (ungefähr 40 cl) + 2 Esslöffel Olivenöl + 2 Teelöffel Essig + 4 Esslöffel Senf + Salz und Pfeffer + 4 Esslöffel Maizena + 1Bund gehackte Kräuter nach Wahl

Bringen Sie die 40 cl Wasser zum Kochen. Geben Sie die Maizena ins kochende Wasser und rühren Sie um. Geben Sie alles zusammen mit dem Senf, dem Essig, Salz und Pfeffer in einen Mixer. Mixen Sie ein paar Sekunden und geben Sie den Bund feingehackter Kräuter dazu. Kühl aufbewahren (maximal 3 Tage).

Erlaubte Fleisch- und Fischarten: 100 g mageres Rindfleisch oder Leber/ 150 g Weißfleisch vom Geflügel/ 200 g magerer Fisch vom Typ Thunfisch naturbelassen, Kabeljau

Erlaubtes Stärkemehl: 150 g gekochte Teigwaren oder gekochter Reis/ 2 gedünstete Kartoffeln

Erlaubte Fette: 1 Esslöffel Olivenöl

Erlaubter Nachtisch: 1 Topf oder 4 Löffel weißer Käse 0%/ 1 Mageryoghurt mit einem Stück Süßstoff, wenn notwendig/ 1 Frucht

Während des 5-Tages-Programms verbotene Nahrung: sehr süße Früchte (Banane, Dattel, Feige, Pflaumen, Trauben, Früchte in Sirup/ Soda/ Alkohol/ gekochte Fette/ Fleisch/ Käse/ Kuchen

STABILISIERUNGSMETHODE ÜBER 10 ODER 20 TAGE

Unser Vorschlag fürs Frühstück:

Magermilch oder Kaffee oder grüner Tee ohne Zucker (Süßstoff erlaubt) + frisch gepresster Fruchtsaft oder Kompott, oder ein Cocktail aus frischen Gemüsen oder 1 Frucht + Körnerfrüchte + weißer Käse 0 % oder Mageryoghurt + 2 Scheiben Vollkorn- oder Getreide- oder Landbrot mit wenig Butter.

Unser Vorschlag fürs Mittagessen:

Rohkost nach Wahl: Spargel, Sellerie, Kürbis, Endivien, Fenchel, grüne Bohnen, Paprikaschoten, Rettich, Salate, Tomaten, Gurke.

Rohkost und Gemüse maximal dreimal wöchentlich: Artischocke, Aubergine, Karotte, Sellerieknolle, Lauch.

Nicht zu empfehlende Rohkost und Gemüse: Rosenkohl, Avocado, Erbsen, Schwarzwurzeln

Fleischarten : 100 bis 120 g Magerfleisch oder 150 g Weißfleisch vom Geflügel oder 200 g Fisch oder 2 Eier + Beilage nach Wahl: Gänsefuß, Brokkoli, Sellerie, Kürbis, Kresse, Endivien, Spinat, Fenchel, Lattich, Eskariol, Feldsalat, Auberginen, Champignons, Blumenkohl, grüne Bohnen, weiße Rüben, gedämpfte Kartoffeln, Teigwaren.

Fischarten : Schaltiere, Muscheln, weißer Fisch, Thunfisch naturbelassen, Langoustinen, Crevetten, Muscheln, Krabben, Jakobsmuscheln, Austern.

Mageryoghurt, weißer Käse, Apfel, Orange, Pfirsich, Pflaumen, Banane, Erdbeeren, Himbeeren.

In der Stabilisierungsphase zu vermeidende Nahrung (oder maximal einmal wöchentlich): sehr süße Früchte (Banane, Dattel, Feige, Pflaumen, Trauben, Früchte in Sirup)/ Soda/ Alkohol/ gekochte Fette/ Fleisch/ Käse/ Kuchen

Unser Vorschlag fürs Abendessen:

1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + 1 leichter Imbiss für diejenigen, die noch Hunger haben unter Beachtung der folgenden Tipps

Rohkost und gekochtes Gemüse nach Wunsch (Spargel, Sellerie, Kürbis, Endivien, Spinat, Fenchel, grüne Bohnen, Paprikaschoten, Rettich, Salate, Tomaten)

Erlaubte Fleisch- und Fischarten: 100 g mageres Rindfleisch oder Leber/ 150 g Weißfleisch vom Geflügel/ 200 g magerer Fisch vom Typ Thunfisch naturbelassen, Kabeljau

Erlaubtes Stärkemehl: 150 g gekochte Teigwaren oder gekochter Reis/ 2 gedünstete Kartoffeln

Erlaubte Fette: 1 Esslöffel Olivenöl

Erlaubter Nachtisch: Mageryoghurt, weißer Käse 0%, Apfel, Orange, Pfirsich, Pflaumen, Banane, Erdbeeren, Himbeeren + Süßstoff, wenn notwendig.

Une semaine de menus plaisirs en phase de stabilisation. A renouveler autant que nécessaire ! :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 30 g de pain complet ou de céréales + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 2 biscottes complètes avec un peu de confiture au fructose + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 30 g de pain complet ou de céréales + 1 compote de pomme sans sucre + 150 g de fromage blanc allégé	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 30 g de pain complet ou de céréales + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 2 œufs coques + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 2 biscottes complètes avec un peu de confiture au fructose + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 2 biscottes complètes avec un peu de confiture au fructose + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais
Déjeuner	Une tranche de melon avec de la menthe fraîche + 150 g de blanc de poulet cuit avec citron et curry + 200 g haricots verts + 50 g de fromage blanc allégé	150 g de rosbeef + 200 g de courgettes ou de brocolis + 50 g de camembert + 30 g de pain	Radis nature + 200 g de saumon cuit en papillote (avec citron, sel, poivre, ½ cuillère de crème fraîche allégée sur de l'oseille coupé) + 150 g de fromage blanc allégé + 150 g de fraises	Salade fraîcheur (salade mélangée, céleri, pamplemousse, radis, champignons de paris, oignon blanc). Pour la sauce : ½ yaourt maigre, jus de citron, 1 cuillère à café de moutarde, sel, poivre, cerfeuil, ciboulette, 1 c. à soupe d'huile de colza et 1 c. de vinaigre + râble de lapin au four + 200 g de pommes vapeur	120 g de grosses crevettes décortiquées au curry sur feuilles de salade + limandes en papillotes de chou vert + 2 tranches d'ananas frais	200 g de rôti de porc dans le filet + lentilles + 1 yaourt maigre	Asperges vinaigrette + 150 g de rosbeef ou de gigot maigre + 200 g d'haricots verts et de champignons + fromage blanc allégé avec une barquette de fraise + 2 kiwis
Dîner	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + salade de mâche et de tomates + omelette fines herbes + 1 yaourt maigre	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + poireaux ou fond d'artichaut vinaigrette + pintade au four accompagnée d'endives cuites + 1 poire	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + 2 tranches de jambon ou de dinde + 100 g de pâtes + 1 yaourt maigre	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + darne de saumon cuite au four avec tomates, citron, câpres, choux-fleurs + compote de fruits sans sucre + ½ mangue	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + concombres au yaourt + escalope de dinde avec épinards + fromage blanc allégé	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + Moules marinières + 1 pomme cuite au four sans sucre	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + 150 g de colin froid en vinaigrette + 1 salade verte

In der Stabilisierungsphase eine Woche mit Menus, die Freude machen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 30 g Vollkornbrot oder Körnerfrüchte + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 2 Scheiben Vollkornzweiback mit etwas Fructosekonfitüre + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 30 g Vollkornbrot oder Körnerfrüchte + 1 Apfelkompott ohne Zucker + 150 g magerer weißer Käse	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 30 g Vollkornbrot oder Körnerfrüchte + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 2 Hühnereier + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 2 Scheiben Vollkornzweiback mit etwas Fructosekonfitüre + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 2 Scheiben Vollkornzweiback mit etwas Fructosekonfitüre + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft
Mittagessen :	eine Scheibe Melone mit frischer Minze + 150 g gekochtes weißes Hähnchenfleisch mit Zitrone und Curry + 200 g grüne Bohnen + 50 g magerer weißer Käse	150 g Roastbeef + 200 g Kürbis oder Brokkoli + 50 g Camembert + 30 g Brot	naturbelassener Rettich + 200 g gebackener Lachs in Alufolie (mit Zitrone, Salz, Pfeffer, ½ Löffel magere Crème Fraîche auf geschnittenem Sauerampfer) + 150 g magerer weißer Käse + 150 g Erdbeeren	frischer Salat (gemischter Salat, Sellerie, Pampelmuse, Rettich, Pariser Champignons, weiße Zwiebel). Für die Sauce : ½ Mageryoghurt, Zitronensaft, 1 Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer, Kerbel, Schnittlauch, 1 Esslöffel Rapsöl und 1 Löffel Essig + gebackener Hasenziemer + 200 g gedämpfte Kartoffeln	120 g große geschälte Crevetten in Curry auf Salatblättern + Klieschen in grünen Salatblättern + 2 Scheiben frische Ananas	200 g Schweinebraten im Netz + Linsen + 1 Mageryoghurt	Spargel Vinaigrette + 150 g Roastbeef oder magere Hammelkeule + 200 g grüne Bohnen und Champignons + magerer weißer Käse mit einem Erdbeerscheibchen + 2 Kiwis
Abendessen :	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + Feld- und Tomatensalat + Omelette mit feinen Kräutern + 1 Mageryoghurt	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + Lauch oder Fond aus Artischocken Vinaigrette + gebackenes Perlhuhn, als Beilage gekochte Endivien + 1 Birne	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + 2 Scheiben Schinken oder Putenfleisch + 100 g Teigwaren + 1 Mageryoghurt	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + 1 Scheibe im Ofen gebackener Lachs mit Tomaten, Zitrone, Kapern, Kopfsalat oder Auberginen + Fruchtkompott ohne Zucker + ½ Mango	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + Gurken in Yoghurt + geschnetzeltes Putenfleisch mit Spinat + magerer weißer Käse	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + marinierte Muscheln + 1 im Ofen gebackener Apfel ohne Zucker	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + 150 g kalter Seehecht in Vinaigrette + 1 grüner Salat