Régime Dukan : du nouveau dans les aliments

Lorsque l'on décide de se mettre au régime et que l'on cherche le régime le mieux adapté, il est difficile de faire un choix parmi une liste gigantesque. En cherchant sur le net vous tombez fatalement sur la célèbre méthode Dukan . Décriée par certains et plébiscitée par ceux qui la pratiquent. En se rendant sur le site du Docteur Dukan (rubrique le coaching Dukan) vous trouverez des informations sur :

– les différentes étapes de ce régime au nombre de 4 (attaque, croisière, consolidation, stabilisation)

– les aliments autorisés ou tolérés mais de façon globale (100 aliments dont 72 sont issus du monde animal et 28 du monde végétal) mais là on

en sait pas plus.

Alors pour en savoir plus il reste 2 solutions :

- **soit s’inscrire sur le site : calcul du juste poids, formulaire d’inscription, visualisation du programme, et fatalement choix du mode de paiement.**
- **Soit être patient et allez visiter des sites spécialisés en matière de santé et régime.**

Pour ce jour partons à la découverte des nouveaux aliments du Régime Dukan les protéines (à défaut de connaître les anciens) :

- **le tempeh : graine de soja fermentée à saveur prononcée, teneur en glucides garantie (mais pas plus de 50g par jour). Pour l’utiliser il se rajoute dans les plats mijotés par exemple coupé en morceaux.**

- **Le tofu ferme : préparation issue de graines de soja dépélliculées puis broyées avec de**

l’eau . Les blocs obtenus garantissent 15% de protéines et 120 calories pour 100g et fournissent une grande quantité de manganèse (le double de l’apport journalier nécessaire). On peut l’utiliser coupé en dés et l’ajouter dans des salades ou le faire cuire avec des légumes.

– Le seitan fabriqué à base de gluten séparé mécaniquement de la farine puis pétri avec de l’eau. La pâte obtenue peut se cuire dans un bouillon. Peu de calories mais un apport en protéines important. Consommable en brochettes, plats mijotés…

– Le tofu soyeux : consistance proche de celle du yaourt avec 5% de protéines et 45 calories pour100 g. Sert à préparer des sauces des garnitures

- Les steaks de soja : à base de jus et de protéines de soja. Un steak toléré par jour. Accompagnement avec des légumes par exemple
- Lait et yaourt à base de soja : pauvre en calories mais aussi en calcium et vitamine D .Possibilité avec le lait de faire des sauces, des desserts et avec les yaourts des sauces.
- protéines de soja texturées : obtenues à partir de soja jaune. Présentée comme un aliment de grignotage toléré (40 gpar jour)

Pour acheter ces produits vous les trouverez soit dans des grandes surfaces, soit dans des magasins bios ou des boutiques asiatiques.

En espérant que cet article vous éclaire un peu sur le régime Dukan . N’hésitez pas à me poser vos questions ou à partager vos connaissances ou expériences.

Régime: le Dr Dukan une polémique

entre santé et politique ?

Le nouveau régime Dukan