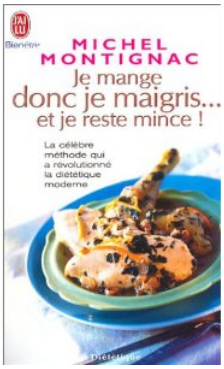
Régime Montignac : le régime des managers



Régime Montignac .

Après avoir reçu un mail du Régime Montignac et après m'être inscrit pour établir un bilan, ma curiosité me pousse à aller découvrir plus en détail les principes de ce régime célèbre.

Pour la petite histoire ce régime est également appelé « régime des managers » car il s'est développé dans de grands restaurants auprès d'une clientèle qui voulait maigrir tout en continuant à manger de bons plats. Idée saugrenue ! Pourquoi pas si ce genre de régime existe, alors pourquoi sans priver.

Montignac dit que c'est tout à fait possible et sa devise est « Je mange donc je maigris ». Sa méthode est une variante du régime dissocié, il est interdit les aliments à index glycémique élevé (carottes, pommes de terre, riz, pâtes, pain blanc, sucre etc…). Les autres aliments composés de glucose sont autorisés 2 à 3 fois par semaine et consommés seuls.

Selon Montignac, la prise de poids serait due à la consommation de sucres rapides. Il suffit selon lui de supprimer les mauvais sucres, augmenter les gras et les protéines et surtout de ne pas mélanger dans le même repas glucides et lipides.

C'est une variante du régime dissocié, ou encore de l'excellent régime Dukan. Les aliments à index glycémique élevé (carottes, pommes de terre, céréales raffinées…) sont

interdits. Les autres aliments glucidiques sont permis, 2 à 3 fois par semaine, et consommés seuls. Le mélange protéines et lipides est autorisé.

La perte de poids serait de 5 kilos par mois.

Une journée type :
– Petit déjeuner : 1 fruit 20 min avant le repas, des céréales complètes, du pain complet, du fromage blanc à 0%, du café décaféiné ou du thé léger.
– Déjeuner : des crudités, de la viande ou du poisson, des légumes (verts, céleri, chou, champignons…), de la salade et du fromage, de l'eau non gazeuse.
– Dîner : de la soupe de légumes avec une noix de beurre, de la viande du poisson ou des œufs. Un yaourt nature ou du fromage.

Les principes de ce régime me laissent pantois. Supprimer les sucres alors que celui-ci nous fournit de l'énergie. Un régime avec l'accent mis sur les aliments gras ? Quels sont les effets à long terme d'une alimentation riche en protéines et matières grasses ? Je ne sais quoi en penser. Je pense que la perte de poids peut être effective mais en cas d'arrêt que se passe t-il ? Si vous avez vécu ce régime n'hésitez pas à me contacter.

Régime Montignac :le mail m'appelle !!

Recettes régime Dukan

<A
HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&
ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&amp
;amp;amp;ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F01946953-2b87-47
2e-
bcb9-00bf6efcaf03&Operation=NoScript »&amp
;amp;gt;Widgets Amazon.fr</A>