Régime soupe aux choux: témoignage



Il y a quelques années j'ai eu l'occasion de tester le régime soupe aux choux. A l'époque je sautais souvent les repas du midi et du soir j'avais tendance à beaucoup trop manger pour compenser les manques de la journée. La conséquence fut que je prenais du poids à la place d'en perdre. En discutant dans mon entourage, quelqu'un me proposa de tester ce régime. Ce dernier et d'une simplicité remarquable, il suffit de manger de la soupe aux choux à tous les repas et de suivre une semaine de menus. Ceux-ci sont composés principalement d'aliments riches en protéines et maigres (des fromages blancs, yaourts maigres, poissons et viandes maigres).

voici des exemples de menus :

« **Jour 1 :** Soupe + :
Tous les fruits sont admis sauf les bananes, et pastèques.
Comme boisson, du thé non sucré, des jus de fruits non sucrés et/ou de l'eau.

Jour 2 : Soupe + :
Tous les légumes sont admis sauf le mais, les pois et les haricots secs.
Attention: aucun fruit.

Jour 3 : Soupe + :
Fruits et légumes à volonté.

Jour 4 :Soupe+

Bananes et lait écrème.

Mangez jusqu’à trois bananes avec1 litre de lait écrémé.

Jour 5 : Soupe + :
150 g. Bœuf et 3 à 5 tomates.

Jour 6 : Soupe + :
150 g de veau ou bœuf (ou poulet grillé mais absolument sans peau) et légumes à volonté.

Jour 7 : Soupe + :
Riz complet (une bonne portion), jus non sucrés et légumes à volonté. »

Cette méthode s’applique sur sept jours , car au-delà elle pourrait engendrer de nombreuses carences.

La perte de poids est effective (entre cinq et sept kilos) mais il n’est pas conseillé de poursuivre celle–ci plus de sept jours, il vaut mieux effectuer une pause d’une semaine.

Et pourquoi la soupe aux choux fait maigrir ?

Le chou stimule l’amincissement en régulant le métabolisme des sucres et des graisses.IL brûle plus de calories que vous en consommez.

La soupe est riche en fibres, minéraux et vitamines avec :
– Choux : riche en fibres, vitamine C et potassium
– Carottes: riches en fibres, vitamine A et bêta carotène
– Poivrons Verts: riches en vitamines A et C et en potassium
– Oignons: riches en potassium, protéines et fibres
– Tomates: riches en vitamines A et C, potassium et niacine
– Céleri: riche en fibres et potassium

Voilà sa recette :

– 4 éclats d`ail

– 6 gros oignons
– 1 ou 2 boites de tomates pelées

– 1 grosse tête de choux
– 3 litres d’eau
– 2 poivrons
– 5 carottes
– 1 céleri
– 1 branche de persil
– Assaisonnement: sel, poivre, curry, etc.

Cette soupe est réellement délicieuse et se mange très facilement .

Pour conclure ce régime soupe aux choux, m’a permis de perdre 5 kilos en une semaine, sans fatigue, ni perte de masse musculaire . Il m’a permis de me sentir mieux en ayant l’impression d’une purification. A consommer avec modération car rien ne vaut une alimentation variée et équilibrée.

BIBLIOGRAPHIE www soupe .free

Le nouveau régime Dukan

Weigth Watchers

<A HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2Fdee17ee5-db6e-4b05-aabf-f5653de7fc38&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</A&

amp;gt;