

REGIME ALIMENTAIRE D'AMAIGRISSEMENT ET CONTRE L'EXCÈS DE GRAISSES

Ce régime alimentaire est pour une personne qui ne souffre pas d'ulcère

Ce régime alimentaire a pour objectif de nous faire perdre progressivement de la masse corporelle et fondre progressivement l'excès de graisses. Il comprend trois types d'aliments.

Les aliments à supprimer durant la période du régime, les aliments à réduire durant la période du régime et les aliments à encourager.

A- Les aliments à supprimer pendant la période du régime

- a. Les produits laitiers.
- b. Les œufs sous toutes les formes. (Bouillis ou frits).
- c. Les aliments glacés avec pour chef de file l'eau glacée.
- d. Les boissons gazeuses.
- e. Les conserves.

B- Les aliments à réduire pendant la période du régime

On entend par réduire, consommer au maximum deux fois tout au plus dans la semaine.

Il s'agit des fritures : d'igname, de banane plantain (alloco), de patate, de poisson, de viande, de pomme de terre.

C- Les aliments à encourager pendant la période du régime

- a. Les fruits charnus : la mangue, la pomme, le raisin, le citron, l'ananas, la papaye, la pastèque, l'avocat et la banane douce.
- b. Les braisés : le poisson, la viande
- c. Les légumes.
- d. Les aliments cuits au four.
- e. Les aliments cuits à la vapeur.
- f. Les aliments légers surtout les soirs.



- g. Les bouillies : mil, riz, maïs, ...
- h. Les salades : laitue, fruits, crudités ...
- i. Les plantes aromatiques : la menthe, le basilic, l'ail ...

Nos repas

L'objectif ici est de permettre à l'organisme de transformer la graisse stockée en énergie utilisable par l'organisme.

Il va falloir réduire en un premier temps le volume de repas ingéré, ensuite la complexité de la digestion des aliments ingérés.

Petit déjeuner :

Il doit être composé uniquement que de fruits charnus : la mangue, la papaye, la pastèque, l'avocat et la banane douce.

On peut également prendre un grand verre de jus de citron, de jus de pomme, de jus de pamplemousse ou de jus d'ananas.

Déjeuner :

Un repas normal peut être pris. (riz, foutou, attiéké...)

Diner :

Le repas du soir doit être exclusivement léger : de la salade, des crudités, des fruits charnus.



Dr Amani

Contact : ➡ (+225) 05 05 35 43 09

Whatsapp : (+225) 05 05 35 43 09

Viber : (+225) 05 05 35 43 09

Imo : (+225) 05 05 35 43 09

Telegram : (+225) 05 05 35 43 09

Signal : (+225) 05 05 35 43 09

Skype : delarhoses

Mail : delarhoses@gmail.com

Facebook : Hydro-côlon Serge Amani

<https://youtu.be/EJvYLF-gvg4>