



PROGRAMME MINCEUR EXPRESS – 5 JOURS

Ce programme est basé sur l'IG (indice glycémique). J'ai volontairement choisi des aliments à IG de 20 (très bas) à 55 (bas) qui vous permettront de donner un véritable coup de fouet à votre perte de poids. A aucun moment, vous ne devriez avoir faim.

Il s'agit d'un programme sain, équilibré qui vise seulement à contrôler la quantité des glucides que vous ingérez.

Dressez une liste de vos courses, et faites les ce week-end, afin que tout soit prêt pour commencer lundi 16 décembre.

Les légumes pourront être consommés frais, en conserve ou surgelés, mais attention, vous devez les acheter non cuisinés, c'est IMPÉRATIF !

LUNDI 16 DECEMBRE

PETIT DÉJEUNER :

Thé vert ou noir, café ou tisane non sucré

2 œufs durs

1 yaourt soja, brebis ou chèvre nature (non sucré)

DÉJEUNER : (selon votre faim)

1/2 avocat & salade : scarole, mâche, roquettesauce maison si besoin

(Huile de colza ou huile d'olive + vinaigre)

Crevettes roses

Poireaux (vapeur + herbes aromatiques)

Yaourt de soja, chèvre ou brebis nature ou 1 petite part de fromage (0% à 5% MG)

DINER : (selon votre faim)

Endives (sauce maison si besoin)

Escalope de dinde

Champignons

Salade (sauce maison si besoin)

1 yaourt de soja nature ou au citron

MARDI 17 DÉCEMBRE

PETIT DÉJEUNER :

Thé vert ou noir , café ou tisane non sucré

2 tranches de jambon

1 compote au choix (maison ou du commerce sans sucre ajouté)

5 noix ou 5 amandes

DÉJEUNER : (selon votre faim)

Poireaux (sauce maison si besoin)

Escalopes de veau

Aubergines (vapeur + herbes aromatiques)

Yaourt nature de soja, brebis ou chèvre

DINER : (selon votre faim)

1/2 avocat & salade (sauce maison si besoin)

Poisson vapeur (au choix)

Panais (vapeur + herbes aromatiques)

1 carré frais ail et fines herbes ou 1 petite part de fromage (0% à 5% de MG)

MERCREDI 18 DÉCEMBRE

PETIT DÉJEUNER :

Thé vert ou noir, café ou tisane non sucré

2 tranches de pain complet ou céréales au levain

1 yaourt soja, brebis ou chèvre

5 noix ou 5 amandes

DÉJEUNER : (selon votre faim)

Champignons crus ou cuits

Courge (cuisson au four)

Bœuf haché

Salade (sauce maison si besoin)

Yaourt de soja , brebis ou chèvre nature ou parfumé à la cannelle

DINER : (selon votre faim)

Salade (sauce maison si besoin)

Maquereau, sardine au naturel (ou crustacés)

Navet (vapeur ou avec un peu d'huile d'olive)

1 carré frais ail et fines herbes

JEUDI 19 DÉCEMBRE

PETIT DÉJEUNER :

Thé vert ou noir, café ou tisane non sucré

2 tranches de jambon ou 3 tranches de viande de grisons

1 compote au choix (maison ou en commerce sans sucre ajouté)

5 noix ou 5 amandes

DÉJEUNER : (selon votre faim)

Salade (sauce maison si besoin)

Radis

Cuisse de poulet (sans la peau)

Brocolis (vapeur + herbes aromatiques)

Yaourt nature soja, brebis, chèvre ou 1 carré frais nature ou ail et fines herbes)

DINER : (selon votre faim)

Carottes cuites avec un peu d'huile d'olive + herbes aromatiques

Rôti de porc

Yaourt nature soja, brebis ou chèvre

1 carreau de chocolat noir

VENDREDI 20 DÉCEMBRE

PETIT DÉJEUNER :

flocons d'avoine + lait d'avoine ou 2 œufs durs

1 yaourt nature soja, brebis ou chèvre

5 noix ou 5 amandes

DÉJEUNER : (selon votre faim)

Crudités de saison sauce maison si besoin)

Pavé de saumon ou autre poisson (vapeur ou à la poêle avec 1 peu d'huile d'olive)

Endives (vapeur + herbes aromatiques)

Yaourt de soja, brebis ou chèvre avec un peu de sirop d'agave si besoin

DÎNER : (selon votre faim)

Betterave

Pintade

Épinards

Yaourt soja, brebis ou chèvre

1 carreau de chocolat noir

Collations matin et après midi :

Tous les fruits sont autorisés, si besoin vous pouvez ajouter des oléagineux (noix, noisettes, amandes, noix de cajou pas plus de 5).

Boire 1,5 d'eau par jour.

Si toutefois vous avez faim avec ce programme, vous pouvez ajouter au déjeuner du quinoa (2 fois dans la semaine).

Ce n'est pas dans mes habitudes de "figer" des menus, mais vous satisfaire fait partie de mes préoccupations.

J'espère que vous en ferez bon usage et je compte sur vous pour vos retours et vos témoignages sur [notre page Facebook](#).

Que vos MOTIVATIONS vous amènent à vos OBJECTIFS !

Naturellement bien, Gisèle.