

## EXEMPLES DE REPAS À 1200 À 1400 KCAL

[Plaisir de base à 1400 cal](#)

[Plaisir chocolat à 1400 cal](#)

[Modérément rapide à 1200 cal](#)

[Semi diète à 1200 cal](#)

[Eclair ou la bouillie « turbo »](#)

[Sauces allégées... et autres astuces](#)

[Plaisir exotique à 1400 cal](#)

[Plaisir fromage et vin à 1400 cal](#)

[Plaisir pâtes à 1400 cal](#)

[Plaisir pour grignoteur à 1400 cal](#)

[Équivalences alimentaires](#)

### QUELQUES INDICATIONS

#### **Savoir utiliser un régime**

Commencer avec un régime à 1400 calories, si vous perdez de 800 g à 1 kg en une semaine, c'est que vous êtes dans une norme classique, ça signifie que vous perdrez entre 4 et 5 kg par mois, à 1200 calories : 5 à 7 kg par mois,.

Par contre si le régime à 1400 calories n'a pas marché c'est qu'il faut un régime à 1200 calories et ainsi de suite.

Une fois le poids souhaité atteint, repasser quelques temps à 1400 calories, avant d'entreprendre la stabilisation. Remontez toujours les régimes progressivement : 1200/1400, pendant une semaine chacun.

#### **Les possibilités d'intervention dans les régimes**

La plupart des petits déjeuners peuvent s'intervertir. Pareil pour les repas du midi et du soir. Mieux, tous les régimes peuvent se croiser entre eux, à l'exception des régimes brunch, grignoteur et chocolat, où des aliments ont été ajoutés à d'autres moments de la journée au détriment des repas.

#### **Vous n'avez pas pu respecter le régime pendant 1 ou 2 repas**

Vous vous êtes un peu laissé aller, il vous suffira de compenser le lendemain en faisant un régime éclair. Manger 1600 calories une journée et 1200 calories le lendemain.

#### **Vous pouvez également alterner les régimes chaque jour de la semaine**

Vous pouvez manger exotique le lundi, vous faire plaisir avec du chocolat le mardi, avaler des pâtes le mercredi, du pain le jeudi, et composer ainsi une ronde des régimes qui vous permettra d'éviter la tristesse, la frustration et de retrouver le bonheur de maigrir.

### **PLAISIR DE BASE À 1400 CAL**

Voici la base de régime qui sert de support à toutes sortes de déclinaisons.

Il permet, à une personne de stature, d'activité et d'âge moyens, de **perdre environ 4 kg par mois**. Si les résultats ne sont pas au rendez-vous, c'est que votre consommation alimentaire avoisine déjà les 1400, 1500 calories par jour et qu'il vous faudra réduire vos apports d'environ

400 à 500 calories.

Ce régime est une étape indispensable à la reprise d'une alimentation normale. Il est nécessaire pour retrouver les sensations alimentaires, la notion d'équilibre alimentaire, ainsi que pour éviter les mécanismes d'épargne. On peut très bien, par exemple, commencer par une séquence de régime rapide pendant un mois, puis passer pendant 15 jours à ce régime de plaisir, pour faire une pause. C'est un pivot !

#### **Le menu**

##### **Matin :**

- Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant

- 2 biscottes ou 30 g de pain + 10g de matière grasse ( 1 portion individuelle ou 2 c à c rases) **ou** 5 à 6 c à s de céréales + 1 bol de lait écrémé )

- 25g de fromage à moins de 50% de matière grasse ou équivalent

- 1 yaourt à 0 % sans sucre, avec ou sans édulcorant

**On peut remplacer le petit déjeuner, 2 fois par semaine, par 2 croissants**

**Matinée :** Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant

##### **Déjeuner :**

- Crudités + 1 c à s d'huile avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes...

- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée ou équivalent

- Légumes à l'eau, nature + 5g de beurre

- 1 yaourt 0 %, sans sucre, avec ou sans édulcorant

- 150 g de fruits

**On peut remplacer ce repas par 1 sandwich **ou** 1 quiche **ou** 1 part de pizza **ou** 1 cheeseburger + 150g de fruits**

Le sandwich est fait avec un quart de baguette + 2 tranches de jambon **ou** 75 g de fromage sans beurre.

La part de quiche ou de pizza est standard, elle pèse à peu près 150 g.

**A-m :** Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant

##### **Dîner :**

- Crudités + 1 c à s d'huile, avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes... **ou** 1 potage

- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée ou équivalent

- 100 g de féculents cuits ( 3 à 4 c à s ) + 5 g de matière grasse et, en cas de faim, légumes à l'eau, nature à volonté

- 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse

- 150 g de fruits

### **PLAISIR CHOCOLAT À 1400 CAL**

Dans ce régime, le chocolat remplace la matière grasse.

Ne vous cassez pas la tête, chocolat noir ou au lait valent exactement la même chose. Vous pouvez, en fait, prendre 8 carrés de chocolat, soit 40 g de chocolat par jour.

Vous pouvez manger 4 carrés dans l'après-midi et 4 dans la soirée ou les 8 d'un seul coup !

#### **Le menu**

##### **Matin :**

- 1 bol de lait écrémé ( environ 200 ml ), sans sucre, avec ou sans édulcorant + 2 à 3 c à c de chocolat en poudre ( **ou** 2 carrés de chocolat avec du café ou du thé sans sucre )

- 2 biscottes **ou** 30 g de pain + 10 g de matière grasse **ou** 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse **ou** équivalent

- 1 yaourt à 0 % sans sucre, avec ou sans édulcorant **ou** équivalent **ou** ½ verre de jus de fruits

**On peut remplacer le petit déjeuner, 2 fois par semaine, par 1 croissant + le chocolat**

**Matinée :** Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant

##### **Déjeuner :**

- Crudités avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes...

- 125g de viande maigre, dégraissée, grillée **ou** équivalent

- Légumes à l'eau + 5 g de beurre

- 1 yaourt à 0 % sans sucre, avec ou sans édulcorant **ou** équivalent

- 150 g de fruits

##### **A-m :**

- Café, thé, eau, infusion à volonté sans sucre, avec ou sans édulcorant

- 4 carrés de chocolat ( 20 g )

##### **Dîner :**

- Crudités, avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes **ou** 1 potage ( 100 calories )

- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée **ou** équivalent

- 100 g de féculents cuits ( 3 à 4 c à s ) ou 40 g crus + 5 g de matière grasse et, en cas de faim, légumes à l'eau, nature à volonté

- 25 g de fromage à moins de 50 % **ou** équivalent

- 150 g de fruits

**On peut prendre dans la soirée 4 carrés de chocolat, soit environ 40g**

télécharger [en format word](#)

### **MODÉRÉMENT RAPIDE, VERSION TRADITIONNELLE À 1200 CAL**

A 1200 calories, c'est un régime intermédiaire utile à ceux qui ne parviennent à suivre aucun des deux

## EXEMPLES DE REPAS À 1200 À 1400 KCAL

précédents et qui ne maigrissent pas avec les régimes plaisir qui vont suivre. **Son utilisation peut être prolongée aussi longtemps qu'on le souhaite.** En effet, à 1200 calories, il n'existe aucune carence. Rien ne vous interdit cependant de pratiquer, au cours de ce régime, si les résultats escomptés n'étaient pas atteints, une journée de régime éclair toutes les semaines ou tous les 5 jours. Le passage au régime plaisir ne provoque aucune prise de poids, et le passage de l'un à l'autre se fait sans aucun problème. **Pour contourner l'absence d'huile dans les crudités**, vous pouvez **utiliser** (comme dans les régimes rapides) **les sauces diététiques** (voir le passage sur les sauces allégées)

### Le menu :

#### Matin :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant  
- 2 biscottes ou 30 g de pain ( 1/8 de baguette ) +10 g de matière grasse ( 1 portion individuelles du commerce ou 2 c à c rases ) **ou** 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse **ou** équivalent 5 à 6 c à soupe de céréales ( moins de 400 cal/100 g ) dans su lait écrémé  
- 1 yaourt à 0 % de matière grasse, sans sucre, avec ou sans édulcorant

**Matinée :** Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant

#### Déjeuner :

- Crudités sans huile avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes...  
- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée ou équivalent  
- Légumes à l'eau + 5 g de beurre  
- 1 yaourt à 0 % de matière grasse sans sucre, avec ou sans édulcorant  
- 150 g de fruits

**A-m :** Café, thé, eau, infusion à volonté sans sucre, avec ou sans édulcorant

#### Dîner :

- Crudités sans huile avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes **ou** 1 potage ( 100 calories maxi s'il est tout prêt )  
- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée ou équivalent  
- 100 g de féculents ( 3 à 4 c à s cuits ou 40 g crus ) **ou** 40 g de pain  
- + 5 g de matière grasse et, en cas de faim, **légumes à l'eau nature à volonté**  
- 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse  
- 150 g de fruits

### SEMI DIÈTE À 1200 CAL

Ce régime contient 1100 à 1200 calories par jour et s'adresse particulièrement aux personnes qui n'ont pas la possibilité ou le désir de faire deux

repas équivalents le midi et le soir. Il est particulièrement adapté à ceux qui ne supportent pas la trop grande rigueur mais qui ne maigrissent pas avec les régimes plaisir à 1400 ou 1500 calories par jour. Dans ce cas, l'adjonction d'un repas très agréable, contrebalance l'effet de la bouillie, sucrée ou salée, consommée à l'autre repas. **Selon l'activité, le poids et l'âge**, ce régime permettra à un **homme de perdre environ 6 à 7 kg par mois ; à une femme, 4 à 6 kg.**

### Le menu

#### Matin :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant  
- 2 biscottes **ou** 30 g de pain ( 1/8 de baguette ) + 10 g de matière grasse ( 1 portion individuelle du commerce ou 2 c à c rases ) **ou** 5 à 6 c à s de céréales ( moins de 400 cal / 100 g ) dans un bol de lait écrémé

- 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse ou équivalent

- 1 yaourt à 0 % de matière grasse sans sucre avec ou sans édulcorant

**Matinée :** Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant

#### Déjeuner ou dîner :

- Prendre une bouillie sucrée **ou** salée ( voir le régime éclair )

**A-m :** Café, thé, eau, infusion à volonté sans sucre avec ou sans édulcorant

#### Dîner ou déjeuner :

- Crudités + 1 c à s d'huile, avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes **ou** 1 potage ( 100 kcal )

- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée ou équivalent

- 100 g de féculents cuits ( 3 à 4 c à s ) ou 40 g crus + 5 g de matière grasse et, en cas de faim, légumes à l'eau, à volonté

- 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse

- 150 g de fruits

### ECLAIR OU LA BOUILLIE « TURBO »

Ce régime, composé d'une bouillie inédite, permet de **perdre 2 kg en 3 jours et 3 à 4 kg en une semaine.** Il est équilibré, car il contient environ 50g de protéines sous la forme de 5 blancs d'œufs et de 3 yaourts à 0 %. En revanche, comme il compte à peine 350 à 400 calories par jour et est lourdement carencé en vitamines, en magnésium et en potassium, il est contre-indiqué chez les personnes qui présentent insuffisance cardiaque, insuffisance hépatique, insuffisance rénale, excès d'acide urique ou hypotension. Le faire pendant 3 jours peut être intéressant pour donner une forte impulsion au début d'une séquence d'amaigrissement, pour affronter un palier

ou une phase de stagnation dans un régime, il permettra de redémarrer votre amaigrissement et de retrouver la cadence. Il est réservé malgré tout à des gens capables de se restreindre... et très motivés... Il est aussi intéressant de l'utiliser, par exemple, après une période de fête ou toute période où votre alimentation s'est trouvée déstructurée.

**Conseil :** pendant ce régime, il est nécessaire de **boire beaucoup.** Vous pouvez faire cuire des légumes verts dans une grande quantité d'eau et conserver le jus de cuisson qu'il n'est pas besoin d'assaisonner en dehors du poivre. Placez ce liquide au réfrigérateur et utilisez-le comme boisson tut au long de la journée. Il exercera un effet rassasiant et, par l'intermédiaire des sels minéraux, compensera légèrement les carences qui procèdent de ce régime. Si vous souhaitez éviter la sensation de faim, additionnez de l'eau avec le jus d'un demi citron.

Café, thé, eau, infusion, ainsi que sodas diététiques sont bien entendu à consommer à discrétion.

### Le Menu :

#### Matin :

- Café ou thé ou infusion à volonté avec ou sans édulcorant de synthèse  
- 1 bouillie sucrée + bouillon de légumes

**Midi :** 1 bouillie salée

**A-m :** Café ou thé ou infusion à volonté avec ou sans édulcorant de synthèse

**Soir :** 1 bouillie sucrée ou salée + bouillon de légumes

### Recette de la bouillie

#### Bouillie sucrée :

- 1 yaourt à 0 % ou 125 g de fromage blanc à 0% ( velouté ou faisselle )

- 2 c à soupe de compote de fruits ( faite maison ou allégée en sucre du commerce )

- 1 blanc d'œuf battu en neige

- Edulcorant de synthèse à volonté

Monter un blanc d'œuf en neige, mélanger le fromage blanc avec les deux cuillères à soupe de compote. Incorporer le blanc d'œuf et édulcorer avec le produit de synthèse à son goût. A consommer frais, de préférence.

#### Bouillie salée :

- 1 yaourt à 0 % ou 125 g de fromage blanc à 0 % ( velouté ou type faisselle ou 1 verre de lait écrémé )

- 250 g de potage maison à votre goût sans féculents et sans matière grasse ou 250 ml d'une brique de potage du commerce ( en vérifiant qu'elle ne dépasse pas 40 calories pour 100ml )

- 2 œufs durs ( on utilise les deux blancs et la moitié seulement d'un jaune )

- ½ citron

## EXEMPLES DE REPAS À 1200 À 1400 KCAL

Réchauffer le potage, ajouter le laitage et le jus de citron, remuer pour lier. Hacher le demi jaune d'œuf et en parsemer la préparation. Consommer tiède.

On peut ajouter une poignée de germes de soja crus au choix en julienne ( 50 à 80g ) pour donner une sensation croquante à la bouillie. On peut aussi ajouter selon son goût quelques feuilles de menthe ou de cerfeuil, voire du persil haché.

**N-B :** En cas d'intolérance aux œufs, les remplacer par deux cuillères à soupe de poudre de lait écrémé.

### SAUCES ALLÉGÉES...ET ASTUCES

Elles sont importantes pour rompre la monotonie et laisser vivre l'idée que l'on puisse faire des régimes avec plaisir, voire bonheur.

#### Sauces allégées pour les crudités

Utilisez **125 ml de bouillon de légumes froid**, y diluer **2 c à c de moutarde** et **4 c à c de vinaigre**. Assaisonnez avec du **sel** et du **poivre**. N'oubliez pas d'utiliser **les fines herbes**, les **oignons**, les **échalotes**, l'**ail**, voire du concentré de tomates ou un peu de ketchup. On peut également se servir d'épices, de Tabasco, de Worcester sauce.

Dans toutes les sauces vinaigrées, **diminuer la quantité d'huile par 2** et la remplacer par du fromage blanc ; mixer les sauces allégées, c'est un excellent moyen pour leur donner du liant et augmenter le goût.

**Mayonnaise diététique :** monter un **jaune d'œuf** avec **1 c à s de moutarde**, et de **l'huile de paraffine**. La sauce est moins épaisse qu'une mayonnaise normale.

#### Sauces pour les légumes chaudes

1 demi verre de **court-bouillon**, de poisson ou de viande ou de légumes. Diluer une c à c de **maïzena**. Ajouter du **sel** et du **poivre**, ainsi que **toutes les herbes** que vous souhaitez.

Pour donner encore plus de goût aux aliments : faire chauffer dans une casserole 1 verre de **vin blanc** ou **rouge** dans lequel on met des **échalotes** ou **d'autres herbes**. On réduit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide à l'intérieur de la casserole, et on utilise la préparation sur les légumes chauds.

Ne pas oublier que l'utilisation des condiments est le facteur de réussite d'une sauce.

On peut aussi préparer une **béchamel allégée** en utilisant un **quart de litre de lait écrémé**, dans lequel on dilue 30g de **maïzena**. On laisse chauffer quelques minutes afin d'épaissir la sauce avant de la verser sur les légumes.

Pour épaissir vos sauces, vous pouvez aussi faire un **fond de sauce** avec des **petits pois** ou des **oignons** bien cuits et mixés ; monter la sauce avec du **bouillon**

**de légumes**, de poisson...

Ne mangez pas que des légumes vapeur nature, assaisonnez-les avec des **coulis de tomates relevés**.

Ou faites cuire vos légumes en même temps que la viande ou le poisson qui transmettra son goût.

**Ne saiez pas trop**, cela excite l'appétit. Ne mangez pas sur un coin de table, installez-vous comme pour un festin et faites de jolies assiettes, jouez sur les couleurs.

#### Vielles et volailles

**Le saviez-vous ?** 100 g de bifeck grillé apportent environ 140 cal, 28 g de protéines et 4 g de lipides alors que 100 g de poulet rôti apportent 160 cal, 26 g de protéines et 6 g de lipides.

Par comparaison, le porc apporte 160 cal aux 100 g pour 29 g de protéines en ce qui concerne le filet, et le veau 110 cal aux 100 g pour 21 g de protéines. Enfin, dans les abats sachez que, par ordre diététique, les ris de veau contiennent le moins de calories avec 106 aux 100 g puis le foie de génisse 145 cal aux 100 g, le foie de veau 163 calories aux 100 g.

**A noter :** pour repérer la valeur d'un aliment en graisse, référez-vous à la cuisson. Plus il est long à cuire, plus il contient de graisse dans sa fibre. Les morceaux les plus bas, qui nécessitent des cuissons longues, comme le paleron, le gîte, le jarret, sont forcément des viandes grasses. Elles peuvent atteindre jusqu'à 360 calories aux 100 g.

#### Astuces pour les plats cuisinés

Lorsque vous souhaitez faire un plat à l'ancienne, utilisez les matières grasses contenues à l'intérieur de la viande. Faites suinter les viandes dans une casserole, mouillez avec un court bouillon de légumes, ajoutez un demi verre de vin, mettez les épices et réservez les herbes crues pour la fin. A mi-cuisson, pour épaissir la sauce, on peut ajouter 2 c à c de fond de veau ou 30 à 40g de maïzena.

#### Comment récupérer une collation et lutter contre les gros creux

Adoptez un ordre stratégique. En cas de faim, commencez par boire de l'eau, du thé ou du café. Si cela ne suffit pas, essayez les eaux gazeuses, elles ont un effet rassasiant car elles gonflent légèrement l'estomac. En cas d'échec, ajoutez un produit que vous enlèverez des autres repas. Par exemple, vous pouvez supprimer le fruit du midi ou du soir et le manger à 4h de l'a-m, il en est de même pour le yaourt ou le fromage. En cas de très grosse faim, n'hésitez pas à craquer, il vous suffira de limiter un des repas suivants.

Si vous aimez le goût sucré, pensez aux fruits : sucrez vos desserts en les arrosant avec un coulis de fruits.

### PLAISIR EXOTIQUE À 1400 CAL

Le développement de la cuisine exotique nous incite à prendre en compte ceux qui se délectent de nourriture chinoise ou japonaise.

Dans les restaurants japonais, si l'on s'en tient au poisson cru, le seul critère à respecter est la quantité de riz.

Pour les restaurants chinois, les choses sont beaucoup plus difficiles à évaluer. La cuisson vapeur n'élimine pas, en effet, les matières grasses lors de la cuisson des farces des raviolis ou lors de la cuisson des nems, nettement plus riches que les rouleaux de printemps. On peut cependant s'en sortir, à condition de respecter quelques précautions.

Un repas chinois ou japonais peut avantageusement remplacer un des repas des régimes présentés, à condition de ne pas y associer une collation qui diminue la valeur calorique de chacun des repas de la journée.

#### Le menu

##### Matin :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant

- 2 biscottes **ou** 30 g de pain ( 1/8 de baguette ) + 10 g de matière grasse ( 1 portion individuelle ou 2 c à c rases ) **ou** 5 à 6 c à s de céréales ( moins de 400 cal/100g ) + lait écrémé

- 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse **ou** équivalent **ou** 1 verre de jus de fruits

- 1 yaourt à 0 % **ou** équivalent

**On peut remplacer le petit déjeuner, 2 fois par semaine, par 2 croissants**

##### Matinée :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant

##### Déjeuner :

##### Hors d'œuvre

4 raviolis de crevettes **ou** de bœuf

**Ou** 2 pinces de crabe

**Ou** 1 bouillon + 3 ou 4 raviolis

**Ou** 1 rouleau de printemps

**Ou** 1 salade au crabe ou aux crevettes en contrôlant la sauce

**Ou** 4 sushis **ou** 6 makis

##### Plat principal

125g de viande **ou** équivalent + 2 c à s de sauce + légumes sautés

**Ou** 6 raviolis de plus

**Ou** 6 sushis **ou** 8 makis **ou** sashimis + 4 c à s de riz

##### Dessert

2 boules de sorbet **ou** lychees, mangue **ou** ananas à volonté

##### A-m :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant

##### Dîner :

- Crudités + 1 c à s d'huile, avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes **ou** 1 potage ( 100 calories )

## EXEMPLES DE REPAS À 1200 À 1400 KCAL

- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée ou équivalent
- Légumes à l'eau, nature et à volonté
- 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse
- 150 g de fruits ou 1 verre de vin

### PLAISIR FROMAGE ET VIN À 1400 CAL

C'est un régime de gourmand ! L'astuce ici consiste à remplacer la viande par le fromage, ce qu'il est aisé de faire avec le tableau des équivalences. Quant à l'alcool, il peut se consommer sous réserve que l'on supprime l'huile dans les crudités et qu'on la remplace par des sauces diététiques

#### Le menu

##### Matin :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant
- 2 biscottes ou 30 g de pain ( 1/8 de baguette ) + 10 g de matière grasse ( 1 portion individuelle ou 2 c à c rases ) ou 5 à 6 c à s de céréales ( moins de 400 cal/100g ) + lait écrémé
- 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse ou équivalent
- 1 yaourt 0 % sans sucre, avec ou sans édulcorant ou équivalent

**On peut remplacer le petit déjeuner, 2 fois par semaine, par 2 croissants**

##### Matinée :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant

##### Déjeuner :

- Crudités + 1 c à s d'huile avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes
- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée ou équivalent
- Légumes à l'eau, sans matière grasse
- 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse
- 150 g de fruits

**On peut remplacer ce repas par 1 sandwich avec ¼ de baguette + 75 g de fromage sans beurre + 1 fruit**

##### A-m :

- Café, thé, eau, infusion à volonté sans sucre, avec ou sans édulcorant

##### Dîner :

- Crudités sans huile, avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes ou 1 potage ( 100 calories )
- 100 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse
- 100 g de féculents cuits ( 3 à 4 c à s )
- 40 g avant cuisson ou 40 g de pain
- 1 verre de vin ( 150ml ) ou 1 fruit

### PLAISIR PÂTES À 1400 CAL

L'artifice consiste à augmenter les féculents du soir en supprimant l'huile des crudités. Laquelle permet aux amateurs de pâtes d'être rassasiés sans inconvénient. Pour assaisonner ses pâtes, on peut cuisiner une sauce tomate diététique, avec

des oignons, des épices, du thym. S'il vous est impossible de faire une sauce tomate sans matières grasses, il suffit alors de supprimer le fromage pour le remplacer par une cuillère à soupe d'huile ou de crème fraîche.

Vous pouvez consommer la viande aussi bien grillée à part que revenue avec les oignons et la sauce tomate et ajoutée aux pâtes. Le fromage peut, lui, être indifféremment mélangé aux pâtes ou gratiné à leur surface.

#### Le menu

##### Matin :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant
- 2 biscottes ou 30 g de pain ( 1/8 de baguette ) + 10 g de matière grasse ( 1 portion individuelle ou 2 c à c rases ) ou 5 à 6 c à s de céréales ( moins de 400 cal/100g ) + lait écrémé
- 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse ou équivalences ou 1 verre de jus de fruits
- 1 yaourt 0 %, avec ou sans édulcorant ou équivalent

##### Matinée :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, avec ou sans édulcorant

##### Déjeuner :

- Crudités + 1 c à s d'huile avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes
- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée ou équivalent
- Légumes à l'eau + 5 g de beurre
- 1 yaourt 0 % avec ou sans édulcorant
- 150 g de fruits

##### A-m :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, avec ou sans édulcorant

##### Dîner :

- Crudités sans huile, avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes ou 1 potage ( 100 calories )
- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée ou équivalent
- 200 g de féculents cuits ( 7 à 8 c à s ) ou 70 g crus + 5 g de matière grasse et, en cas de faim, légumes à l'eau, nature à volonté
- 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse
- 150 g de fruits ou 1 verre de vin

### PLAISIR POUR GRIGNOTEUR À 1400 CAL

Il est toujours possible de fractionner les repas, ce qui permet de mieux distribuer l'alimentation dans la journée.

Ce régime s'adresse aux gens qui se plaignent d'hypoglycémies ou de « fringales ». Il est particulièrement utile pour ceux qui grignotent tout au long de la journée. On peut envisager une collation à 11h et une vers 16h ou 17h, mais rien n'empêche de les décaler dans la journée.

De même, si vous ne prenez pas de petit déjeuner, vous pouvez très bien en profiter, en utilisant le jeu des équivalences, pour vous accorder un énorme grignotage à un autre moment de la journée.

#### Le menu

##### Matin :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant
- 2 biscottes ou 30 g de pain ( 1/8 de baguette ) + 10 g de matière grasse ( une portion individuelle ou 2 c à c rases ) ou 5 à 6 c à s de céréales ( moins de 400 cal/100g ) + lait écrémé
- 1 yaourt à 0 % sans sucre, avec ou sans édulcorant

**On peut remplacer le petit déjeuner, 2 fois par semaine, par 1 croissant**

##### Matinée :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, sans sucre, avec ou sans édulcorant
- 150 g de fruits

##### Déjeuner :

- Crudités + 1 c à s d'huile avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes...
- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée ou équivalent
- Légumes à l'eau + 5 g de beurre
- 1 yaourt 0 % sans sucre, avec ou sans édulcorant

##### A-m :

- Café, thé, eau, infusion à volonté, avec ou sans édulcorant
- 2 yaourt à 0 % + 1 fruit ou 2 biscottes ou 30 g de pain + 25 g de fromage ou 4 carrés de chocolat + 1 fruit

##### Dîner :

- Crudités + 1 c à s d'huile, avec à volonté citron, vinaigre, moutarde, échalotes, oignons, fines herbes ou 1 potage ( 100 calories )
- 125 g de viande maigre, dégraissée, grillée ou équivalent
- Légumes à l'eau à volonté + 5 g de beurre
- 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse
- 150 g de fruits

### LES ALIMENTS ÉQUIVALENTS

Toutes ces propositions de régimes peuvent être adaptées. Si l'on n'apprécie pas un aliment, on peut lui en substituer un autre. Encore faut-il en connaître les équivalents.

- 125 g de viande maigre ( cheval, bœuf, veau, filet de dinde, rôti de dindonneau, gigot maigre, rôti ou côtes de porc très maigre, viande hachée ) peuvent se remplacer par :

- 150 à 175 g de poisson maigre sans déchets ( merlan, colin, morue, carrelet, limande, sole, congre, lieu, aiglefin, dorade, loup cabillaud, bar, rouget,

## EXEMPLES DE REPAS À 1200 À 1400 KCAL

turbot... en consommer plusieurs fois par semaine ) **ou** 125 g de thon ou de saumon.

- 90 g de thon au naturel **ou** 1 tranche de saumon fumé de 100 g

- 175 g de tofu, 150 g de steak végétarien

- 150 g de crustacés **ou** coquillages ( crevettes, langoustes, crabe, langoustines, homard, 6 huîtres, seiche, coquilles Saint-Jacques ) pesés sans déchets.

- 85 g de volaille ( poids cuit ) : poulet, pintade, faisán à consommer sans la peau, lapin, rôti de veau.

- 85 g de jambon dégraissé non persillé ( 2 tranches )

- 2 yaourts entiers + 1 œuf dur **ou** 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse

- 3 œufs **ou** 2 œufs + une demie tranche de jambon **ou** 2 œufs + 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse

- 75 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse

Vous pouvez consommer les légumes suivants crus en guise de crudités et cuits en guise de fibres cuites ( environ 300 ou 400g par repas ) :

- Artichaut entier, asperge, aubergine, blette, brocoli, cardon, champignon de paris, cèpe, cœur de palmier, côte de céleri, chou banc, chou vert, chou-fleur, chou rouge, choucroute cuite non cuisinée, courgette, endive, épinards, fenouil, girolle, navet, oseille, poivron, salade, radis, concombres, tomates, betteraves, carottes, céleri rave, haricots verts, oignons, poireaux, pousses de soja...

- Se contenter de 100 g pour les choux de Bruxelles, fonds d'artichauts, petits pois, salsifis et le maïs.

Vous pouvez remplacer 1 yaourt à 0 % de matière grasse par :

- 250 g de fromage blanc à 0 % de matière grasse

- 200 ml de lait écrémé à 0 % de matière grasse

- 20 g de poudre de lait écrémé ( 2 c à s )

\*\*\*\*\*

Vous pouvez consommer 100 g de féculents suivants : Pâtes, riz, semoule, pomme de terre à l'eau, légumes secs (lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches, ou purée à condition de la faire avec du lait écrémé)

\*\*\*\*\*

Vous pouvez remplacer 25 g de fromage à moins de 50 % de matière grasse par :

- 1 yaourt entier sans sucre

- 200 ml de lait demi écrémé

- 125 g de fromage blanc à 20 % de matière grasse

- Une demi tranche de jambon

- 1 œuf

\*\*\*\*\*

Vous pouvez consommer 150 g des fruits suivants : Pommes, poires, oranges, abricots, pêches, mandarines, clémentines, kiwis...

### **Mais attention :**

- Vous avez le droit de prendre 300 g de melon **ou** 200 g de fraises, pastèque, mûres, myrtilles, ananas, pamplemousse.

- Vous ne pouvez consommer que 125 g de cerises **ou** raisin **ou** 80 g de banane.