

Guide Pratique : Le Régime Soupe aux Choux

Ingrédients pour la Soupe

- 1 gros chou blanc
- 6 gros oignons
- 5 carottes
- 3 poivrons verts
- 1 branche de céleri
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- Bouillon de légumes (sans sel ajouté)
- Herbes aromatiques (persil, thym, laurier)

Instructions de Préparation

- Couper tous les légumes en petits morceaux.
- Placer les légumes dans une grande marmite.
- Couvrir d'eau à hauteur et ajouter le bouillon.
- Porter à ébullition, puis laisser mijoter 30 à 45 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Assaisonner avec des herbes et des épices (éviter le sel).

Planning des 7 Jours

- Jour 1 : Soupe à volonté et fruits (sauf bananes).
- Jour 2 : Soupe à volonté et légumes verts (cuits ou crus).
- Jour 3 : Soupe à volonté, fruits et légumes.
- Jour 4 : Soupe à volonté, bananes (max 3) et lait écrémé.
- Jour 5 : Soupe à volonté, viande de bœuf (ou poulet) et tomates fraîches.
- Jour 6 : Soupe à volonté, viande de bœuf et légumes verts à volonté.
- Jour 7 : Soupe à volonté, riz complet, légumes et jus de fruits sans sucre.

Conseils Importants

- Boire au moins 1,5L d'eau par jour.
- Ne pas suivre ce régime plus de 7 jours consécutifs.

- Éviter l'alcool, le pain et les boissons gazeuses.
- Consulter un médecin avant de commencer tout changement alimentaire majeur.