

# Guide et Planning du Régime Soupe aux Choux (14 jours)

---

## Principes fondamentaux

- Consommer la soupe aux choux à volonté dès que la sensation de faim apparaît.
- Boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour pour favoriser l'élimination.
- Interdiction totale d'alcool, de sodas, de sucres ajoutés et de produits frits.
- Le café et le thé sont autorisés sans sucre ni lait.
- Répéter le cycle de 7 jours deux fois pour atteindre les 14 jours.

## Recette de la soupe brûle-graisse

- 1 gros chou blanc
- 6 gros oignons
- 6 carottes
- 3 poivrons verts
- 1 branche de céleri
- 4 tomates fraîches ou en conserve
- Bouillon de légumes dégraissé (sans sel ajouté si possible)
- Assaisonnement : herbes aromatiques, ail, poivre (éviter le sel en excès)

## Planning hebdomadaire (Cycle de 7 jours)

- Jour 1 : Soupe + tous les fruits (sauf bananes).
- Jour 2 : Soupe + légumes verts à volonté (cuits ou crus). Pas de fruits.
- Jour 3 : Soupe + fruits et légumes (sauf pommes de terre et bananes).
- Jour 4 : Soupe + jusqu'à 3 bananes + lait écrémé.
- Jour 5 : Soupe + 300g de bœuf maigre (ou poulet) + 6 tomates fraîches.
- Jour 6 : Soupe + bœuf (ou poulet) + légumes verts à volonté.
- Jour 7 : Soupe + riz complet + légumes + jus de fruits sans sucre ajouté.

## Liste de courses essentielle

- Légumes : 2 choux blancs, 12 oignons, 12 carottes, 6 poivrons, 2 bottes de céleri, 2kg de tomates.

- Protéines : 600g de bœuf maigre ou filets de poulet.
- Fruits : Pommes, poires, agrumes, bananes (selon le jour).
- Épicerie : Riz complet, bouillon de légumes, thé/café.
- Produits laitiers : Lait écrémé.

## **Conseils pour réussir**

- Préparez une grande marmite de soupe pour 2 ou 3 jours afin de gagner du temps.
- Variez les épices (curry, curcuma, piment) pour éviter la lassitude gustative.
- Écoutez votre corps : si vous ressentez une fatigue intense, augmentez légèrement les portions de protéines.
- Prévoyez une phase de transition alimentaire après les 14 jours pour éviter l'effet yoyo.