

Programme 7 Jours : Régime Soupe aux Choux

Principes Fondamentaux

- Consommez la soupe à volonté dès que la sensation de faim apparaît.
- Buvez au minimum 1,5 litre d'eau par jour pour favoriser l'élimination.
- Interdiction formelle de consommer de l'alcool, des sodas et des sucres ajoutés.
- Le régime est strictement limité à une durée de 7 jours maximum.
- Privilégiez les cuissons vapeur, grillées ou bouillies.

Recette de la Soupe Brûle-Graisse

- 1 chou blanc moyen émincé
- 6 gros oignons
- 5 carottes coupées en dés
- 3 poivrons verts
- 1 branche de céleri
- 400g de tomates pelées (en conserve ou fraîches)
- Bouillon de légumes dégraissé
- Assaisonnement : sel, poivre, herbes aromatiques (persil, thym, laurier), épices au choix

Planning Hebdomadaire

- Jour 1 : Soupe et fruits à volonté (sauf bananes).
- Jour 2 : Soupe et légumes verts (cuits ou crus, sauf légumes secs).
- Jour 3 : Soupe, fruits et légumes (sauf pommes de terre).
- Jour 4 : Soupe, bananes (maximum 3) et lait écrémé.
- Jour 5 : Soupe, 300g de viande de bœuf (ou poulet) et tomates fraîches.
- Jour 6 : Soupe, viande de bœuf et légumes verts à volonté.
- Jour 7 : Soupe, riz complet, légumes et jus de fruits sans sucre ajouté.

Conseils pour réussir

- Préparez une grande marmite de soupe pour 2 ou 3 jours afin de gagner du temps.
- Variez les épices (curry, piment, gingembre) pour éviter la lassitude gustative.
- Si vous ressentez une fatigue intense ou des vertiges, stoppez immédiatement le régime.

- La reprise alimentaire après les 7 jours doit être progressive pour éviter l'effet yoyo.
- Consultez un professionnel de santé avant de commencer ce programme restrictif.