

# Programme Alimentaire 14 Jours : Régime Thonon

---

## Principes fondamentaux du régime

- Aucun ajout de sel ou de sucre autorisé durant les 14 jours.
- Consommation d'eau minimale : 1,5 litre par jour.
- Café ou thé sans sucre autorisés à volonté.
- Respect strict des quantités indiquées pour garantir les résultats.
- En cas de faim intense, privilégier l'eau ou une tisane.

## Planning Semaine 1

- Jour 1 : Petit-déjeuner (Café/thé sans sucre) | Déjeuner (2 œufs durs, épinards sans sel) | Dîner (1 grand steak, salade verte).
- Jour 2 : Petit-déjeuner (Café/thé, petit pain complet) | Déjeuner (1 steak, fruits) | Dîner (Jambon cuit à volonté).
- Jour 3 : Petit-déjeuner (Café/thé, petit pain complet) | Déjeuner (2 œufs durs, carottes) | Dîner (Jambon, salade verte).
- Jour 4 : Petit-déjeuner (Café/thé, petit pain complet) | Déjeuner (1 œuf dur, carottes, fromage) | Dîner (Fruits, yaourt nature).
- Jour 5 : Petit-déjeuner (Carottes râpées, café/thé) | Déjeuner (Poisson au court-bouillon, tomates) | Dîner (1 steak, salade verte).
- Jour 6 : Petit-déjeuner (Café/thé, petit pain complet) | Déjeuner (Poulet grillé) | Dîner (2 œufs durs, carottes).
- Jour 7 : Petit-déjeuner (Café/thé, citron) | Déjeuner (1 steak, fruits) | Dîner (Repas libre raisonnable).

## Planning Semaine 2

- Répétez exactement le menu de la première semaine pour les jours 8 à 13.
- Jour 14 : Petit-déjeuner (Café/thé) | Déjeuner (2 œufs durs, carottes) | Dîner (Steak, salade verte).
- Note : La répétition du cycle permet de stabiliser la perte de poids amorcée.

## Conseils pour le suivi et l'après-régime

- Préparez vos repas à l'avance pour éviter les écarts.
- Utilisez des épices, herbes fraîches et jus de citron pour compenser l'absence de sel.

- Après les 14 jours, entamez une phase de stabilisation progressive pour éviter l'effet yoyo.
- Réintroduisez les glucides complexes et les lipides sains très lentement.
- Consultez un professionnel de santé avant de débiter ce régime restrictif.