

Guide Complet du Régime Thonon : Planning de 14 Jours

Principes Fondamentaux

- Régime hyperprotéiné hypocalorique sur 14 jours.
- Suppression totale du sel et du sucre ajouté.
- Consommation d'eau recommandée : 1,5 à 2 litres par jour.
- Le café et le thé sont autorisés sans sucre.
- Respect strict des menus pour garantir l'efficacité.

Planning Semaine 1 (Répéter pour la Semaine 2)

- 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, pain complet) | Déjeuner (1 grand steak, salade, fruits) | Dîner (jambon cuit à volonté).
- Jour 3 : Petit-déjeuner (café/thé, pain complet) | Déjeuner (2 œufs durs, salade, tomates) | Dîner (jambon cuit, salade verte).
- Jour 4 : Petit-déjeuner (café/thé, pain complet) | Déjeuner (1 œuf dur, carottes râpées, fromage) | Dîner (fruits, yaourt nature).
- Jour 5 : Petit-déjeuner (carottes râpées, café/thé) | Déjeuner (poisson au court-bouillon, 2 tomates) | Dîner (1 steak, salade verte).
- Jour 6 : Petit-déjeuner (café/thé, pain complet) | Déjeuner (poulet grillé à volonté) | Dîner (2 œufs durs, carottes râpées).
- Jour 7 : Petit-déjeuner (thé ou café au citron) | Déjeuner (1 steak, fruits) | Dîner (repas libre mais raisonnable).

Conseils pour les courses et la préparation

- Privilégiez les produits frais : œufs, viandes maigres, poissons, légumes verts et fruits de saison.
- Préparez vos légumes à la vapeur pour conserver les nutriments sans ajout de matières grasses.
- Utilisez des épices, des herbes aromatiques et du jus de citron pour donner du goût sans sel.
- Anticipez vos repas en cuisinant les protéines à l'avance pour les 2 ou 3 jours suivants.
- Consultez un professionnel de santé avant de commencer ce régime restrictif.