

Le Régime Soupe aux Choux : Fiche Pratique 7 Jours

Principes fondamentaux

- Consommez la soupe aux choux à volonté dès que la sensation de faim apparaît.
- Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour (thé et café sans sucre autorisés).
- Interdiction formelle de consommer de l'alcool, des sodas ou des produits sucrés.
- Le régime est prévu pour une durée maximale de 7 jours consécutifs.

Recette de la soupe brûle-graisse

- 1 chou blanc moyen
- 6 gros oignons
- 6 carottes
- 3 poivrons
- 1 branche de céleri
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- Bouillon de légumes dégraissé et épices au choix (curry, poivre, persil)

Planning alimentaire sur 7 jours

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

Liste de courses essentielle

- Légumes : 1 gros chou, 2 sacs d'oignons, 1kg de carottes, 3 poivrons, 1 botte de céleri.
- Fruits : Pommes, poires, melons ou agrumes selon la saison.
- Protéines : 600g de bœuf maigre (steak haché 5% MG).
- Divers : Tomates en conserve, bouillon de légumes, riz complet, lait écrémé.

Conseils pour réussir

- Préparez une grande marmite de soupe à l'avance pour 2 ou 3 jours.
- Assaisonnez généreusement avec des herbes fraîches pour varier les goûts.
- Si vous ressentez une fatigue intense, arrêtez le régime immédiatement.
- Prévoyez une reprise alimentaire progressive après les 7 jours pour éviter l'effet yoyo.