

MediSoft Régime hospitalier sans matières grasses (pendant: trois semaines)

Petit déjeuner quotidien: un café ou un thé, une tranche de pain grillé, une orange

Midi

1 orange ou 1 pamplemousse
1 oeuf à la coque
70cl. de yaourt ou de fromage blanc maigre
2 biscottes ou 2 tranches de pain grillé

Midi

1 orange ou 1 pamplemousse
1 oeuf à la coque
70cl. de yaourt ou de fromage blanc maigre
2 biscottes ou 2 tranches de pain grillé

Midi

1 orange ou 1 pamplemousse
1 oeuf à la coque
70cl. de yaourt maigre
2 biscottes ou 2 tranches de pain grillé

Midi

125 gr. De fromage blanc
1 tomate
1 cornichon
1 biscotte ou 1 tranche de pain grillé

Midi

1 tomate
1 biscotte ou 1 tranche de pain grillé
200 gr. de poisson aux choix

LUNDI

Soir

2 tomates
2 oeufs à la coque
1 bonne assiette de salade verte *)
35cl. de yaourt maigre
2 biscottes ou 2 tranches de pain grillé

MARDI

Soir

1 bifteck haché **)
1 Tomate
1 orange ou 1 pamplemousse
35cl. de yaourt maigre
1 biscotte ou 1 tranche de pain grillé

MERCREDI

Soir

125 gr. De bifteck ou de rosbif **)
1 orange
1 biscotte ou 1 tranche de pain grillé
35cl. de yaourt maigre

JEUDI

Soir

1 bifteck haché **)
2 tomates
1 pomme
1 biscotte ou 1 tranche de pain grillé

VENDREDI

Soir

1 assiette de salade verte *)
1 oeuf à la coque
1 tomate
35cl. de yaourt maigre
1 biscotte ou 1 tranche de pain grillé

**) assaisonner avec un peu de sel, du vinaigre et en petit peu d'huile. **) griller la viande.*

Samedi et dimanche manger normalement, mais avec modération. Café et thé sans limitations, mais ne pas ajouter de lait ou de sucre. Boire 2 litres d'eau par jour (sans additions). Perte de 10 kg après 3 semaines.

Pour ne pas reprendre du poids, suivre le menu du régime chaque lundi.