



## La diète PROTEINEE

### Vos repères :



### Le principe du régime :

Autrefois conseillé aux obèses qui devaient maigrir très rapidement pour raison de santé (intervention chirurgicale rendue dangereuse par le surpoids), ce régime permet de perdre jusqu'à 6 kilos par mois.

Il s'agit de remplacer les aliments traditionnels par des aliments, ou des substituts de repas, contenant essentiellement des protéines : viandes maigres, poissons maigres, œufs ou sachets hyperprotéinés industriels. Les légumes verts, crus ou cuits sont autorisés en complément. Les éléments nutritionnels de base tels que protéines, sels minéraux et vitamines sont donc garantis, tout en diminuant très fortement l'apport calorique (environ 600 kcal/jour). Il faut obligatoirement boire 2 litres ½ d'eau par jour, afin d'éliminer les déchets des protéines.

Dans le commerce, vous pourrez trouver toutes sortes de sachets hyperprotéinés. Vous pouvez vous faire conseiller par votre médecin de famille, votre pharmacien ou un nutritionniste.

### Les livres :



Contrairement à ce qui se dit, pour maigrir, il ne faut pas manger équilibré ! Tous les détails scientifiques qui conduisent à cette conclusion sont expliqués dans ce livre, ainsi que la méthode de la diète protéinée.