



Le régime **MAYO**

Vos repères :



Le principe du régime :

Il s'agit d'apporter au corps moins de calories qu'il n'en a besoin, et donc le forcer à puiser dans les réserves pour maigrir. L'apport calorique journalier dans le régime Mayo se situe entre 800 et 1000 calories (kcal).

Les aliments interdits sont : matières grasses, sucres, laitages, féculents et légumes secs.

Les aliments limités sont : pain, céréales, fruits.

Les œufs sont privilégiés : vos menus peuvent se composer, si vous les digérez de deux œufs à chaque repas, accompagnés de légumes verts.

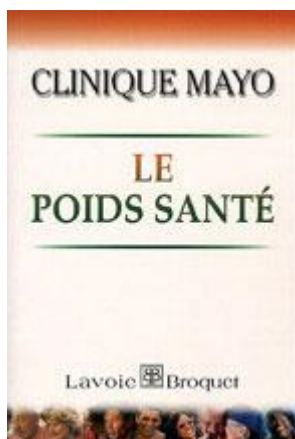
Menu-type :

Petit-déjeuner : café ou thé sans sucre + 1 ou 2 oeufs durs + 1 pamplemousse

Déjeuner : tomates à volonté + 2 oeufs durs + café ou thé sans sucre

Dîner : 2 oeufs durs + salade verte à volonté + 1 tranche de pain grillé + 1 pamplemousse + thé sans sucre

Les livres :



Cet ouvrage est proposé par la Clinique Mayo, renommée aux Etats-Unis. En 14 jours, il est possible de perdre entre 5 et 7 kilos.