



Le régime SCARSDALE

Vos repères :



Le principe du régime :

Les menus Scarsdale sont composé à l'avance, mais chacun peut choisir dans un groupe d'aliment celui qu'il préfère. Certains aliments sont totalement interdits : féculents, matières grasses ajoutées (par exemple lors de la cuisson), jus de fruits, la plupart des laitages, alcools, charcuterie, desserts sucrés et chocolat.

Menu type du matin, petit déjeuner :

½ pamplemousse (ou un fruit de saison)
1 tranche de pain protéiné (ou une tranche de pain complet)
Café ou thé, sans sucre, mais avec du lait

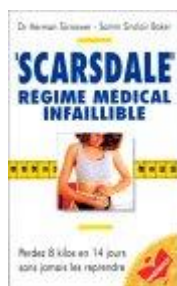
Menu type du midi, déjeuner ou du soir, dîner :

Viande maigre ou poisson
Légumes froids ou chaud à volonté, mais sans graisse (utilisez les épices, aromates et herbes)
Boissons : eau, puis café ou thé, sans sucre

Deux fois par semaine, remplacer le menu du midi ou du soir par une unique salade de fruits (en quantité et composition illimitées) et une fois par semaine, 2 œufs + du fromage blanc.

Les livres :

Présentation de l'éditeur :



Mangez et restez mince Perdre 8 kilos en 14 jours et ne plus jamais les reprendre, est-ce un rêve ? Non, c'est une réalité avec la méthode "Scarsdale". Cette méthode vous permet, par une alternance de régimes, de perdre rapidement les kilos superflus, et d'acquérir des habitudes alimentaires qui vous mettront à l'abri des rechutes. Plus de 70 menus et 100 recettes. Un programme complet et varié : classique, gourmet, végétarien ou exotique, mais toujours efficace. Un régime pratique qu'on peut suivre partout.