

## **PRESENTATION REGIME AMINCISSANT**

Vous souhaitez perdre du poids pour votre santé, bien-être ou apparence vous trouverez ci-joint des modèles de régime adaptés et validé par votre médecin, ainsi qu'une présentation des équivalences alimentaires.

Pour toutes questions parlez-en à votre Docteur traitant :

Docteur Antoine BALAGAYRIE  
51 , rue Porte Dijeaux  
33000 Bordeaux.

05 56 44 24 68

[cab51@orange.fr](mailto:cab51@orange.fr)

Relu et dactylographié par Maya MENDO

[marianabalagayrie@gmail.com](mailto:marianabalagayrie@gmail.com)

## DIETE PROTEINEE OU RECUPERATION

### 1/ PENDANT 6 JOURS : proteines pures

**A VOLONTE**

+/- édulcorant

Thé – café – tisane -

fromage blanc à 0 % MG (2 yaourts 0 % aux fruits seulement dans la journée)

lait écrémé – petits suisses à 0 % - carré frais Gervais à 0 % MG

steak haché à 5 % mg – dinde – poulet sans peau – lapin -

escalope de veau – jambon blanc – foie de veau – bacon è viande des grisons

tous les poissons – saumon fumé – crustacés – surimi -crevette – crabe-

œuf

**cornichon**

**coca light ou zéro**

**herbes**

**moutarde**

**épices**

**vinaigre**

**citron**

**+ LEGUMES/CRUDITES/SOUPE**

**A VOLONTE**

**AUCUNE MATIERE GRASSE**

**PAS de COMPOTE JUS FRUIT PAIN**

**FECULENT VIN OU AUTRES**

**1.5 litre d'eau par jour**

## Régime phase 1 perte de poids rapide

Matin : café au lait 1/2 écrémé (nuage)  
+ 30 g céréales (1 poignée) = 3 biscottes  
+ 1 yaourt nature 0 %

### Midi et soir

125 g viande (sans os) ou 150 g poisson ou 2 œufs ou 2 jambon blanc u 2 saumon fumé  
+ légumes à volonté  
+1 yaourt 0 % fruits  
+1 fruit

*huile 1 cuillère à café par repas*

## Régime phase 2 perte de poids plus lente

### Matin : café au lait

- + 1 yaourt nature ou 150 ml lait
- + 2 Weetabix ou 30 g pain
- ou 3 biscottes ou 1 « Pelletier »
- ou 4 cracottes ou 2 suédois
- + beurre 1 cuillère à café

### Midi : protéines

- + légumes 200 g
- + féculents 100 g cuits ou 30 g pain
- + 1 yaourt nature ou 0 % MG fruits

16 H 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté

### Soir : protéines

- + légumes à volonté
- + 1 yaourt + 1 fruit

huile = beurre : 1 cuillère à café par repas = 1 cuillère à soupe crème 15 %

## Régime phase 3 perte de poids stabilisation

Matin : café au lait

+ 1 yaourt nature 1/2 écrémé ou 150 ml lait

+ 3 biscottes + beurre

Midi : proteines

+ légumes

+ féculents 50 g cuits (2 cuillère à café) + 30 g pain

+ 1 yaourt

+ 1 fruit

Soir : proteines

+ légumes

+ féculents 100 g cuits ou 30 g pain

1 yaourt ou 30 g fromage

+ 1 fruit

*1/2 verre vin rouge par jour*

## *Phase d'entretien*

Matin : café au lait 1/2 écrémé

+ 3 biscottes + beurre

+ 150 ml jus sans sucre ajouté ou 1 fruit ou 150 ml lait

+ 150 g fruit

Midi : protéines

+ crudités/légumes

+ féculents 5 cuillère à soupe cuits

+ 30 g pain

+ 1 yaourt nature, aux fruits 0 %

+ 1 fruit

Soir : protéines

+ légumes

+ 100 g féculents 100 g cuits

+ 30 g pain

+ 30 g fromage + 1 fruit

*Phase d'entretien*

Matin : café au lait

+ 1 yaourt 0 % fruits

+ 1 fruit ou 1 compote ou 150 ml jus

+ 3 biscottes ou 2 tranches pain complet

+ beurre 1 cuillère à café

Midi : protéines

+ légumes

+ féculents 4 cuillère à soupe cuits

+ 1 yaourt 0 % fruits ou yopa 0 %

16 H : 1 fruit ou 150 ml smoothie ou 1 compote

Soir : soupe

+ protéines

+ 1 yaourt

*1 carré au chocolat*

## CONSEIL ALIMENTAIRES

### I – EQUIVALENCES

#### 1°) - Equivalences protéiques :

\* 125 g viande maigre = 150 g – 175 g poisson maigre sans déchets, coquilles St-Jacques, seiche, crevettes, crabe, langoustines, langouste, homard ...

- = 85 g jambon blanc, dégraissé, découenné (2 tranches environ)
- = 2 œufs.
- = 50 g fromage titrant moins de 50 % de matière grasse.
- = 4 tranches de bacon ou viande des grisons
- = 8 batons de surimis

\* 1 yaourt nature = 100 g fromage blanc à 20 % matière grasse  
= 200 ml lait à 0 % matière grasse ( 1 grand verre ) = 20 g poudre de lait écrémé  
( 2 cuillères à soupe rases)  
= 1 / 2 tranche de jambon de Paris  
= 1 oeuf

#### 2°) - Equivalences Caloriques :

- 200 g légumes verts :

artichaut entier, asperge, aubergine, blette, brocoli, cardon, champignon de Paris, cèpe, coeur de palmier, côte de céleri, chou blanc, chou vert, chou fleur, chou rouge, choucroute cuite non cuisinée, courgette, endive, épinard, fenouil, girolle, navet, oseille, poivron, potiron, salade, radis.

- = 300 g concombre, tomate
- = 150 g betterave, carotte, céleri rave, haricot vert, oignon, poireau, pousses de soja
- = 100 g chou de Bruxelles, fond d'artichaut, raifort, salsifis

- 150 g de fruit (taille moyenne) : groseille, 1 orange, 1 pêche, 1 pomme, 1 poire, goyave, papaye

- = 3 abricots, 2 kiwis, 3 grosses prunes, 4 figues, 15 cerises,
- = 300 g melon ( 1/2 melon à porto )
- = 200 g fraise, 1 pamplemousse, 1 tranche de pastèque, mûre, myrtille, ananas frais ( 2 tranches )
- = framboise (1bol), mangue (1/2), raisin (10 grosses graines ou 20 petits)
- = 80 g banane (1/2)

## **II- CHOIX DES ALIMENTS**

### - Viande maigre, dégraissée, non persillée :

Cheval et bœuf : rôti – bavette – rumpsteak – steak haché

Veau : rôti – escalope – quasi - foie

poulet, pintade, faisan, dinde, rôti de dindonneau, lapin

agneau : gigot maigre

porc : rôti – filet mignon

### - Poisson maigre et gras : TOUS

Merlan, merlu, morue, carrelet, limande, sole, congre, lieu, églefin, colin, dorade, loup, lotte, cabillaud, St pierre, sar, rouget, turbot, raie, saumon sauvage, sardines, hareng, maquereau, thon...

### - Fromage tirant moins de % de matière grasse :

Camembert, coulommiers, brie, gruyère, port salut, hollandaise, gouda, cheddar, certains chèvre, reblochon, St Nectaire, tome...

## **III-. CONSEILS :**

- ne pas sauter de repas

- Prendre 3 repas par jour

- Ne pas grignoter entre les repas et pendant leur préparation

- faire un petit déjeuner protéique tel qu'il est prescrit

- boire 1,5 à 2 litres de liquide par jour : eau du robinet, eaux minérales, eau citronnée, thé, café, infusion, eau de cuisson de légumes...

- Surveiller son poids 1 à 2 fois par semaine : se peser le matin, à jeun, après avoir uriné, dans la même tenue, sur la même balance.

- peser au début les aliments afin que de se rendre compte des volumes correspondants aux quantités d'aliments prescrites, pour cela acheter un peson

## **IV- LES MODES DE CUISSON**

Votre alimentation est légèrement salée, sans matière grasse de cuisson

- Viande :

. grillée (grill, poêle Tefal), cuite au four (rôtis), à la broche (volaille, blanquette de veau), en papillote (rable de lapin ...)

- Poisson :

. grillé (grill, poêle Tefal) + citron + persil, au four + tomates+ poivron + ail,oignon, thym, citron, en papillote + origan, sauge, ou thym + tomates, citron en rondelles ...

. cuit au court bouillon + citron, persil, cuit à la vapeur

- Légumes verts :cuits à l'eau,  
cuit à la vapeur, cuits au four, braisés (poêle Tefal)

### **3°)- Equivalences des sucres lents ou féculents.**

30 g de PAIN = 3 biscottes ou 4 triscottes ou 4 cracottes ou 30 g céréales sans sucre ajouté ou flocons d'avoines ou 2 pains grillés suédois ou 1 tranche de pain de mie complet ou 1 pain grillé “ pelletier ”

= 100 g de féculents CUIITS

	<b>150g cuits/ 100g cru</b>	<b>100g cuits/ 50g cru</b>
POMME DE TERRE VAPEUR	<b>3</b> grosses comme un oeuf	<b>2</b> grosses comme un oeuf
PUREE de pomme de terre de pois cassés	<b>4</b> cuillères à soupe tombées <b>(180g)</b>	<b>3</b> cuillères à soupe bombées
PATES complètes	<b>6</b> cuillères à soupe bombées	<b>4</b> cuillères à soupe bombées
RIZ complet, basmati BLE complet	<b>6</b> cuillères à soupe bombées	<b>4</b> cuillères à soupe bombées
SEMOULE      QUINOA MAIS	<b>9</b> cuillères à soupe bombées	<b>6</b> cuillères à soupe bombées
HARICOTS SECS	<b>6</b> cuillères à soupe bombées	<b>5</b> cuillères à soupe bombées
POIS CHICHES	<b>6</b> cuillères à soupe bombées	<b>5</b> cuillères à soupe bombées
LENTILLES BOULGOUR	<b>9</b> cuillères à soupe bombées	<b>7</b> cuillères à soupe bombées
FLAGEOLETS	<b>9</b> cuillères à soupe bombées	<b>7</b> cuillères à soupe bombées
PETITS POIS CAROTTES CUITES	<b>11</b> cuillères à soupe bombées <b>(240 g)</b>	<b>9</b> cuillères à soupe bombées