

RÉGIME NATMAN



Déjeuner : Steak grillé sans graisse accompagné de salade de laitue et de tomates. Pour rappel, les légumes sont illimités. Une pomme en dessert.

Dîner : 2 œufs durs, des haricots verts cuits à la vapeur sans assaisonnements et un demi-pamplemousse.



Déjeuner : Steak grillé (toujours sans aucune graisse), de la laitue et un grand verre de jus de tomates à siroter.

Dîner : Vous avez le choix entre des courgettes ou du chou-fleur à préparer à la vapeur. Des haricots verts et une compote de pommes non sucrée.



Déjeuner : Steak grillé sans graisse, de la laitue, du céleri et une pomme en dessert.

Dîner : Poulet grillé sans graisse, tomates étuvées, un grand verre de jus de pruneaux.

Déjeuner : 2 œufs durs, des haricots verts, un grand verre de jus de tomates.

Dîner : Steak grillé sans graisse, de la laitue et un verre de jus d'ananas sans sucre.

