

Hypnose 13
et
L'Association d'Hypnose Ericksonienne
et de Développement Personnel
AHEDP

Diète de 15 jours

Au cours de cette diète de 15 jours, aucun écart n'est permis !

Menu d'une journée type

Au réveil :

- Un grand verre d'eau tiède avec le jus d'un demi citron et une pointe de couteau de gingembre en poudre.

Petit- Déjeuner :

- Boisson : Café, thé, infusion, à volonté, sans sucre ou avec édulcorant
- Aliments : 4 biscottes complètes ou 2 tranches de pain complet avec 1 tranche de blanc de poulet ou 1 tranche de jambon maigre ou une portion de 20gr de fromage frais ou 10 gr de beurre

Collation vers 10h (obligatoire) :

- une tasse de thé vert

Déjeuner :

- Légumes crus ou cuit, à volonté
- 100 gr de viande ou 140 gr de poisson ou 2 œufs (une fois par semaine)

Goûter vers 16h (obligatoire) :

- un ou deux tasses de thé vert
- 2 galettes WASA complète avec un portion de fromage allégé (vache qui rit allégée, fromage frais non allégé)

Dîner :

- Légumes crus ou cuits à volonté
- 100 gr de viande ou 140 gr de poisson ou 2 œufs
- un grand verre d'eau avec une à deux cuillère à soupe de vinaigre de cidre (au coucher)

Boire au moins 1,5l d'eau dans la journée

Deux cuillères à café d'huile ou deux cuillères à soupe de vinaigrette sont autorisées par jour.