

PROGRAMME MINCEUR EXPRESS

Quelques recommandations pour mincir en bonne santé :

Les protéines : le programme « soupe aux choux et aux légumes » est hyperprotéinée et pauvre en calories. Sa richesse en protéines calme la sensation de faim et évite le grignotage, tout en affinant la silhouette là où il faut, en conservant des muscles toniques.

Le programme « soupe aux choux et aux légumes » apporte également des fibres ainsi que 23 vitamines, minéraux et oligo-éléments (dont plus de 70% des apports journaliers recommandés en vitamines A-E-C-B1-B2-B3-B5-B6-B8-B9-B12) pour mieux lutter contre la fatigue en période de régime.

- Ne sautez jamais un repas car vous mangeriez plus au suivant et l'excès serait stocké sous forme de graisse.
- Mangez lentement, mâchez bien et reposez vos couverts entre chaque bouchée : vous vous sentirez rassasiée plus rapidement.
- Lorsque vous cuisinez, évitez l'huile et les graisses. Préférez la cuisine à l'eau, à la vapeur, à l'étouffée, les papillotes, le grill ou le micro-ondes.
- Buvez au moins 1,5 litres d'eau chaque jour pour éliminer les toxines. Pensez au thé ou café légers, tisanes sans sucre ou avec un édulcorant.
- Ne faites pas vos courses le ventre vide pour mieux résister aux tentations.
- Attention au grignotage : pour les petits creux, ayez toujours sous la main des légumes, des fruits, des yaourts maigres. Un grand verre d'eau finira de vous caler.
- Bougez ! L'exercice physique brûle aussi les graisses en réserve. Nous n'avons pas toujours la possibilité de faire du sport 3 fois par semaine, alors saisissez toutes les occasions : faites une partie de vos trajets à pied, montez aux étages par les escaliers, faites du jardinage,...
- Quel que soit le poids que vous ayez à perdre, ne pas poursuivre le programme MINCEUR EXPRESS plus de 5 jours. Attendre toujours 2 semaines avant de recommencer. A renouveler jusqu'à obtention du poids désiré.

MÉTHODE 5 JOURS (du lundi au vendredi)

Petits déjeuners en petite quantité :

Lait écrémé, ou café ou thé vert, en évitant le sucre + Jus de fruits frais pressés ou compote, ou cocktail de légumes frais, ou 1 fruit + céréales ou 1 tranche de jambon + 2 tranches de pain complet ou aux céréales ou de campagne avec un peu de beurre.

Déjeuner et Dîner:

1 préparation soupe aux choux et aux légumes + 1 collation légère pour ceux qui ont encore faim en respectant les recommandations suivantes :

Crudités et légumes cuits à volonté (asperge, céleri branche, courgette, endives, épinards, fenouil, haricots verts, poivrons, radis, salades, tomates)

Notre assaisonnement pour mieux mincir : 2 verres d'eau (environ 40 cl) + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 2 cuillères à café de vinaigre + 4 cuillères à soupe de moutarde + sel et poivre + 4 cuillères à soupe de Maïzena + 1 bouquet d'herbes hachées au choix. Faites bouillir les 40 cl d'eau. Ajoutez la maïzena dans l'eau bouillante, remuez. Versez le tout dans un mixer avec la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Mixer quelques secondes, ajouter le bouquet d'herbes hachées à la fin. Conservez au frais (maximum 3 jours).

Viandes et poissons autorisés : 100 g de bœuf maigre ou de foie / 150 g de blanc de volaille / 200 g de poisson maigre type thon au naturel, cabillaud, morue.

Féculents autorisés : 150 g de pâtes cuites ou de riz cuit / 2 pommes de terre vapeur

Matière grasse autorisée : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Desserts autorisés : 1 pot ou 4 cuillères de fromage blanc 0% / 1 yaourt maigre avec un édulcorant si nécessaire / 1 fruit

Aliments à éviter pendant le programme 5 jours : fruits très sucrés (banane, datte, figue, prunes, raisins, fruits au sirop) / sodas / alcool / graisses cuites / charcuteries / fromage / gâteaux

MÉTHODE DE STABILISATION SUR 10 OU 20 JOURS

Nos suggestions pour le petit déjeuner :

Tisane, ou café ou thé vert, en évitant le sucre (édulcorant autorisé) + Jus de fruits frais pressés ou compote, ou cocktail de légumes frais, ou 1 fruit + céréales + fromage blanc 0 % ou yaourt maigre + 2 tranches de pain complet ou aux céréales ou de campagne avec un peu de beurre.

Nos suggestions pour le déjeuner:

Crudités à volonté : asperge, céleri branche, courgette, endives, fenouil, haricots verts, poivrons, radis, salades, tomates, concombre.

Crudités et légumes 3 fois par semaine maxi : artichaut, aubergine, carotte, céleri rave, poireau.

Crudités et légumes déconseillés : chou de bruxelles, avocat, pois, salsifis

Viandes : 100 à 120 g de viande maigre ou 150 g de blanc de volaille ou 200 g de poisson ou 2 oeufs. + accompagnement au choix : blettes, brocolis, céleri branche, courgettes, cresson, endives, épinards, fenouil, laitue, scarole, mâche, aubergines, champignons, choux-fleurs, haricots verts, navets, pomme de terre vapeur, pâtes.

Poissons : crustacées, coquillages, poisson blanc, thon au naturel, langoustines, crevettes, moules, crabe, saint jacques, huîtres.

Yaourt maigre, fromage blanc, pomme, orange, pêche, prunes, banane, fraises, framboises

Aliments à éviter en phase de stabilisation (ou maximum une fois par semaine) : fruits très sucrés (banane, datte, figue, prunes, raisins, fruits au sirop) / sodas / graisses cuites / charcuteries / fromage / gâteaux

Nos suggestions pour le dîner :

1 préparation soupe aux choux et aux légumes + 1 collation légère pour ceux qui ont encore faim en respectant les recommandations suivantes

Crudités et légumes cuits à volonté (asperge, céleri branche, courgette, endives, épinards, fenouil, haricots verts, poivrons, radis, salades, tomates)

Viandes et poissons : 100 g de boeuf maigre ou de foie / 150 g de blanc de volaille / 200 g de poisson maigre type thon au naturel, cabillaud, morue.

Féculents : 150 g de pâtes cuites ou de riz cuit / 2 pommes de terre vapeur

Matière grasse : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Desserts : Yaourt maigre, fromage blanc 0%, pomme, orange, pêche, prunes, banane, fraises, framboises + édulcorant si besoin.

EXPRESS SLIMMING PROGRAM

Some recommendations for healthy slimming:

Proteins: the program "cabbage and vegetables soup" is rich in protein and low in calories. Its high proteins quantity reduces the hunger and avoids the snacks, while refining the shape where you need it, keeping the muscles toned.

The program "cabbage and vegetables soup" also provides fibers and 23 vitamins, minerals and trace elements (including more than 70% of the recommended daily vitamin-ACS-B1-B2 - B3-B5-B6-B8-B9-B12) to better fight against fatigue diet period.

- Never skip a meal because you eat more the next time and the excess is stored as fat.
- Eat slowly, chew well and put your cutlery down between each mouthful: you will feel satiated more quickly.
- When cooking, avoid oils and fats. Prefer water cooking water, steamed, braised, curl, grill or microwave.
- Drink at least 1.5 liters of water each day to eliminate toxins. Take light coffee or tea, herbal teas without sugar or sweetener.
- Don't go shopping with an empty stomach to better resist temptations.
- Beware of snack : for snacks, always have vegetables, fruit, or yogurt without fat. A large glass of water will help you..
- Move ! Exercise also burns fat in reserve. We are not always able to do sport 3 times a week, then jump on every possibility: walk a part of your day, climb the stairs, do some gardening,...
- Whatever weight you want to lose, do not continue the program Express Slimming over 5 days. Always wait 2 weeks before starting the program again. Repeat until you reach the desired weight.
- In any case you may not drink any alcoholic beverage (wine, beer, aperitifs, ...) during the slimming program.

5 DAYS METHOD (Monday until Friday)

Breakfast in small quantities:

Skim milk, or coffee, or green tea, avoiding sugar + Juice of freshly squeezed fruit or applesauce, or mix of fresh vegetables, or 1 fruit + cereal or 1 slice of ham + 2 slices of wholemeal bread or cereals with a few butter.

Lunch and Diner:

1 prepared cabbage and vegetables soup + 1 light snack for those who still have hunger according to the following recommendations: Raw vegetables and cooked vegetables cooked, as much as you want (asparagus, celery, zucchini, endive, spinach, fennel, green beans, peppers, radishes, lettuce, tomato).

Our best seasoning for slimming: 2 glaces of water (about 40 cl or 14 Oz) + 2 tablespoons of olive oil + 2 teaspoons of vinegar + 4 tablespoons of mustard + salt and pepper+ 4 tablespoons of Maizena + chopped herbs of your choice.

Boil water. Add Maizena in boiling water, stir. Pour into a blender with mustard, vinegar, salt and pepper. Mix a few seconds, add the chopped herbs at the end. Keep in a cool place (max. 3 days).

Meat and fish allowed: 3.22 ounce of low fat beef or liver / 4.82 ounce chicken breast / 6.44 ounce of low fat lean fish such natural tuna, cod or cod.

Starchy allowed: 4.82 of cooked pasta or rice / 2 boiled potatoes.

Fat allowed: 1 tablespoon of olive oil.

Dessert allowed: 4 tablespoons of cream cheese 0% / 1 low fat yogurt, with sweetener if necessary / 1 fruit.

Foods to avoid during the program 5 days: very sweet fruits (bananas, dates, figs, plums, grapes, fruit in syrup) / sodas / alcohol / fat cooked / deli / cheese / cakes.

10 OR 20 DAYS STABILIZATION PROGRAM

Our suggestions for breakfast:

Herbal tea or coffee or green tea, avoiding sugar (sweeteners allowed) + fruit juice freshly squeezed or applesauce, or mix of fresh vegetables, or 1 cereal + fruit + low fat yogurt + 2 slices wholemeal or grain bread with a little butter.

Our suggestions for lunch:

Vegetables at will: asparagus, celery, zucchini, endive, fennel, green beans, peppers, radishes, lettuce, tomato, cucumber.

Vegetables 3 times per week max.: artichoke, eggplant, carrots, celeriac, leek.

Vegetables to be avoided: sprouts, avocado, peas, salsify.

Meat: 3.86 ounce of low fat meat or 4.22 ounce of poultry or 6.44 ounce of fish or 2 eggs + accompaniment choices: Swiss chard, broccoli, celery, zucchini, watercress, endive, spinach, fennel, lettuce, endive, corn salad, eggplant, mushrooms, cauliflower, green beans, turnips, steamed potato, pasta.

Fish: crustaceans, shellfish, white fish, tuna natural langoustines, prawns, mussels, crab, scallops, oysters.

Dessert: Low fat yogurt, cottage cheese, apple, orange, peach, plum, banana, strawberries, raspberries.

Foods to avoid during stabilization period (or no more than once per week): very sweet fruits (bananas, dates, figs, plums, grapes, fruit in syrup) / sodas / fat cooked / deli / cheese / cakes.

Our suggestions for diner:

1 prepared cabbage and vegetables soup + 1 light snack for those who still have hunger according to the following recommendations: Raw vegetables and vegetables cooked at will (asparagus, celery, zucchini, endive, spinach, fennel, green beans, peppers, radishes, lettuce, tomato).

Meat and fish allowed: 3.22 ounce of low fat beef or liver / 4.82 ounce chicken breast / 6.44 ounce of low fat lean fish such natural tuna, cod or cod.

Starchy allowed: 4.82 of cooked pasta or rice / 2 boiled potatoes.

Fat allowed: 1 tablespoon of olive oil.

Dessert allowed: 4 tablespoons of cream cheese 0% / 1 low fat yogurt, with sweetener if necessary / 1 fruit.

www.claudebell.co.uk / www.claudebell.eu

EXPRESS SCHLANKHEITSPROGRAMM

5-TAGE-BLITZDIÄT

Einige Tipps, um gesund abzunehmen:

Die Proteine: das Programm „Kohl- und Gemüsesuppe“ enthält sehr viele Proteine und sehr wenig Kalorien. Ihre Reichhaltigkeit an Proteinen dämpft das Hungergefühl und Knabbern wird vermieden. So werden die Körperformen dort verfeinert, wo es notwendig ist, und die kräftigen Muskeln werden erhalten.

Bei der Diät „Kohl- und Gemüsesuppe“ nimmt man gleichzeitig Fasern sowie 23 Vitamine, Oligo-Elemente und Phyto-Nährstoffe (davon 100 % des täglichen Bedarfs an den Vitaminen A-E-C-B1-B2-PP-B5-B6-B8-B9-B12)

zu sich, um Müdigkeit während der Diät besser zu bekämpfen.

- Überspringen Sie keine Mahlzeit, denn Sie werden danach mehr essen. Der Überschuss wird in Form von Fett gespeichert.
- Essen Sie langsam, kauen Sie gut und lassen Sie nach jedem Mundvoll das Essen sich setzen: Sie werden schneller ein Sättigungsgefühl empfinden.
- Vermeiden Sie beim Kochen Öl und Fette. Geben Sie einer Küche mit Wasser, Dampf, Gedämpfem, in Aluminium Eingepacktem, dem Grill oder der Mikrowelle den Vorzug.
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser, um die Giftstoffe auszuschwemmen. Denken Sie an Tee oder schwachen Kaffee, Kräutertees ohne Zucker oder mit Süßstoff.
- Um den Versuchungen besser zu widerstehen, gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen.
- Vorsicht beim Knabbern: Halten Sie für den kleinen Hunger immer Gemüse, Früchte, Mageryoghurt bereit. Ein großes Glas Wasser macht Schluss mit Ihrer Unbeweglichkeit.
- Atmen Sie! Diese physische Übung verbrennt auch gespeicherte Fette. Wir haben nicht immer die Möglichkeit, dreimal wöchentlich Sport zu treiben. Nutzen sie also die Gelegenheiten: Erledigen Sie einen Teil Ihrer Wege zu Fuß, laufen Sie Treppen, machen Sie Gartenarbeit,...
- Wie viel Gewicht Sie auch immer verlieren möchten, machen Sie die BLITZDIÄT nicht länger als 5 Tage. Warten Sie immer 2 Wochen, ehe Sie noch einmal beginnen. Man kann so oft noch einmal beginnen, bis das gewünschte Gewicht erreicht ist.

5-TAGE-METHODE (von Montag bis Freitag)

Frühstück in kleinen Mengen:

Magermilch oder Kaffee oder grüner Tee ohne Zucker + frisch gepresster Fruchtsaft oder Kompott, oder ein Cocktail aus frischen Gemüses oder 1 Frucht + Körnerfrüchte oder 1 Scheibe Schinken + 2 Scheiben Vollkornoder Getreide- oder Landbrot mit wenig Butter.

Mittag- und Abendessen:

1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + 1 leichter Imbiss für diejenigen, die noch Hunger haben unter Beachtung der folgenden Tipps

Rohkost und gekochtes Gemüse nach Wunsch (Spargel, Sellerie, Kürbis, Endivien, Spinat, Fenchel, grüne Bohnen, Paprikaschoten, Rettich, Salate, Tomaten)

Unsere Würzmischung, um besser abzunehmen: 2 Gläser Wasser (ungefähr 40 cl) + 2 Esslöffel Olivenöl + 2 Teelöffel Essig + 4 Esslöffel Senf + Salz und Pfeffer + 4 Esslöffel Maizena + 1 Bund gehackte Kräuter nach Wahl

Bringen Sie die 40 cl Wasser zum Kochen. Geben Sie die Maizena ins kochende Wasser und rühren Sie um. Geben Sie alles zusammen mit dem Senf, dem Essig, Salz und Pfeffer in einen Mixer. Mixen Sie ein paar Sekunden und geben Sie den Bund feingehackter Kräuter dazu. Kühl aufbewahren (maximal 3 Tage).

Sekunden und geben Sie den Bund feingehackter Kräuter dazu. Kühl aufbewahren (maximal 3 Tage).

Erlaubte Fleisch- und Fischarten: 100 g mageres Rindfleisch oder Leber/ 150 g Weißfleisch vom Geflügel/ 200 g magerer Fisch vom Typ Thunfisch naturbelassen, Kabeljau

Erlaubtes Stärkemehl: 150 g gekochte Teigwaren oder gekochter Reis/ 2 gedünstete Kartoffeln

Erlaubte Fette: 1 Esslöffel Olivenöl

Erlaubter Nachtisch: 1 Topf oder 4 Löffel weißer Käse 0%/ 1 Mageryoghurt mit einem Stück Süßstoff, wenn notwendig/ 1 Frucht

Während des 5-Tages-Programms verbotene Nahrung: sehr süße Früchte (Banane, Dattel, Feige, Pflaumen, Trauben, Früchte in Sirup/ Soda/ Alkohol/ gekochte Fette/ Fleisch/ Käse/ Kuchen

STABILISIERUNGSMETHODE ÜBER 10 ODER 20 TAGE

Unser Vorschlag fürs Frühstück:

Magermilch oder Kaffee oder grüner Tee ohne Zucker (Süßstoff erlaubt) + frisch gepresster Fruchtsaft oder Kompott, oder ein Cocktail aus frischen Gemüsen oder 1 Frucht + Körnerfrüchte + weißer Käse 0 % oder

Mageryoghurt + 2 Scheiben Vollkorn- oder Getreide- oder Landbrot mit wenig Butter.

Unser Vorschlag fürs Mittagessen:

Rohkost nach Wahl: Spargel, Sellerie, Kürbis, Endivien, Fenchel, grüne Bohnen, Paprikaschoten, Rettich, Salate, Tomaten, Gurke.

Rohkost und Gemüse maximal dreimal wöchentlich: Artischocke, Aubergine, Karotte, Sellerieknolle, Lauch.

Nicht zu empfehlende Rohkost und Gemüse: Rosenkohl, Avocado, Erbsen, Schwarzwurzeln

Fleischarten : 100 bis 120 g Magerfleisch oder 150 g Weißfleisch vom Geflügel oder 200 g Fisch oder 2 Eier + Beilage nach Wahl: Gänsefuß,

Brokkoli, Sellerie, Kürbis, Kresse, Endivien, Spinat, Fenchel, Lattich, Eskariol,

Feldsalat, Auberginen, Champignons, Blumenkohl, grüne Bohnen, weiße Rüben, gedämpfte Kartoffeln, Teigwaren.

Fischarten : Scheltiere, Muscheln, weißer Fisch, Thunfisch naturbelassen, Langoustinen, Crevetten, Muscheln, Krabben, Jakobsmuscheln, Austern.

Mageryoghurt, weißer Käse, Apfel, Orange, Pfirsich, Pflaumen, Banane, Erdbeeren, Himbeeren.

In der Stabilisierungsphase zu vermeidende Nahrung (oder maximal einmal wöchentlich): sehr süße Früchte (Banane, Dattel, Feige,

Pflaumen, Trauben, Früchte in Sirup/ Soda/ Alkohol/ gekochte Fette/ Fleisch/ Käse/

Kuchen

Unser Vorschlag fürs Abendessen:

1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + 1 leichter Imbiss für diejenigen, die noch Hunger haben unter Beachtung der folgenden Tipps

Rohkost und gekochtes Gemüse nach Wunsch (Spargel, Sellerie, Kürbis, Endivien, Spinat, Fenchel, grüne Bohnen, Paprikaschoten, Rettich, Salate, Tomaten)

Erlaubte Fleisch- und Fischarten: 100 g mageres Rindfleisch oder Leber/ 150 g Weißfleisch vom Geflügel/ 200 g magerer Fisch vom Typ Thunfisch naturbelassen, Kabeljau

Erlaubtes Stärkemehl: 150 g gekochte Teigwaren oder gekochter Reis/ 2 gedünstete Kartoffeln

Erlaubte Fette: 1 Esslöffel Olivenöl

Erlaubter Nachtisch: Mageryoghurt, weißer Käse 0%, Apfel, Orange, Pfirsich, Pflaumen, Banane, Erdbeeren, Himbeeren + Süßstoff, wenn notwendig.

www.claudebell.de / www.claudebell.de

Algunas recomendaciones para la salud de adelgazamiento:

Las proteínas: el programa con la sopa de repollo programa y verduras es alta en proteínas y bajo en calorías. Su rica en proteínas calmar el hambre y evita los bocadillos, mientras que refinar la forma en que lo necesite, mantener los músculos tonificados.

La "sopa de col y verduras" también proporciona fibra y 23 vitaminas, minerales y oligoelementos (incluyendo más de 70% de la ingesta diaria recomendada de vitaminas A-E-C-B1-B2-B3-B5-B6-B8-B9-B12) para mejorar la lucha contra la fatiga en el período de la dieta.

- No saltarse ninguna comida, porque comen más la siguiente y el exceso se almacena como grasa.
- Coma despacio, mastique bien y descansar los cubiertos por entre cada bocado, usted se sentirá saciado más pronto.
- Cuando cocine, evite los aceites y las grasas. Prefiera el agua de cocción, al vapor, estofado, el rizo, la parrilla o las microondas.
- Usted debe beber al menos 1,5 litros de agua cada día para eliminar toxinas. Piense en el café o el té, pero liegros, infusiones sin azúcar o edulcorante.
- No compre alimentos con el estómago vacío para mejor resistir las tentaciones.
- Tenga cuidado con los aperitivos: para aperitivos, siempre a mano verduras, frutas, yogur delgada. Un gran vaso de agua puede todavía ser útil.
- Mover! El ejercicio también quema la grasa de reserva. No siempre se puede hacer deporte 3 veces por semana, evita los vehículos: hacer parte de su viaje a pie, subir los pisos por la escalera, hacer algo de jardinería,...
- Cualquiera que sea el peso que perder, no continuar con el programa alta más de 5 días. Siempre esperar 2 semanas antes de reanudar. Repetir hasta que tiene el peso deseado.

MÉTODO 5 DIAS (de lunes a viernes)

Desayuno en pequeñas cantidades:

Leche descremada, café o té verde, evitar el azúcar + zumo fresco de fruta o compota de manzana, o la mezcla de verduras frescas, o 1 fruta + cereal o 1 rebanada de jamón + 2 rebanadas de pan integral o de cereales o de la campaña con un poco de mantequilla.

Almuerzo y Cena:

1 sopa de repollo y vegetales + Verduras crudas y verduras cocidas a voluntad (espárragos, apio, calabacín, escarola, espinaca, hinojo, judías verdes, pimientos, rábanos, lechuga, tomate)

Nuestra mejor condimento para adelgazar: 2 vasos de agua (alrededor de 40 cl) + 2 cucharadas de aceite de oliva + 2 cucharaditas de vinagre + 4 cucharadas de mostaza + sal y pimienta + 4 cucharadas de harina de maíz + 1 manojo de hierbas picadas de su elección. Hervir 40 oz de agua. Añadir la harina de maíz en el agua hirviendo, revuelva. Vierta en una licuadora con la mostaza, vinagre, sal y pimienta. Mezclar unos segundos, agregar el ramillete de hierbas picadas al final. Mantenga en un lugar fresco (máximo 3 días).

Carne y pescado permitidos: 100 g de carne magra o de hígado / 150 g de pechuga de pollo / 200 g de pescado magra tipo atún naturales, bacalao.

Almidón permitido: 150 g de pasta cocida o arroz / 2 papas cocidas al vapor.

Fat autorizados: 1 cucharada de aceite de oliva.

Postres permitido: 1 frasco o 4 cucharadas de queso crema 0% / 1 yogur bajo grasa con edulcorante si es necesario / 1 fruta.

Alimentos a evitar durante el programa de 5 días: muy dulces frutos (plátanos, dátiles, higos, ciruelas, uvas, frutas en almíbar) / refrescos / alcohol / grasa cocinado / fiambres, queso, tortas.

MÉTODO DE ESTABILIZACIÓN DE 10 o 20 DIAS

Nuestras sugerencias para el desayuno:

Té de hierbas o café o el té verde, evitar el azúcar (edulcorantes autorizados) + zumo fresco fruta o compota de manzana, o la mezcla de verduras frescas o cereales + 1 yogur descremado de frutas y queso 0% + 2 rebanadas de pan integral o de grano o un país con un poco de mantequilla.

Nuestras propuestas para el almuerzo:

Ensalada de verduras a voluntad: espárragos, apio, calabacín, escarola, hinojo, judías verdes, pimientos, rábanos, lechuga, tomate, pepino.

Hortalizas y verduras crudas 3 veces por semana como máximo: alcachofas, berenjenas, zanahorias, apio, el puerro.

Hortalizas y verduras crudas desalentado: coles de Bruselas, aguacate, chícharos, salsifíes.

Carne: de 100 a 120 g de carne magra o 150 g de pechuga de pollo o 200g de pescado o 2 huevos. + opciones de acompañamiento: acelga, brócoli, apio, calabacín, berro, escarola, espinaca, hinojo, lechuga, escarola, ensalada de maíz, berenjenas, champiñones, coliflor, judías verdes, nabos, patatas al vapor, pasta.

Peces: crustáceos, mariscos, pescado blanco, atún natural langostinos, gambas, mejillones, cangrejos, St. Jacques, ostras.

Postre: Yogur descremado, requesón, manzana, naranja, durazno, ciruela, plátano, fresas, frambuesas.

Alimentos a evitar durante la estabilización (o más de una vez por semana): muy dulces frutos (plátanos, dátiles, higos, ciruelas, uvas, frutas en almíbar) / refrescos / grasa cocinado / fiambres, queso, tortas.

Nuestras propuestas para la cena:

1 sopa de col y verduras + 1 aperitivo para los que todavía el hambre de acuerdo a las siguientes recomendaciones :

Verduras crudas y verduras cocidas a voluntad (espárragos, apio, calabacín, escarola, espinaca, hinojo, judías verdes, pimientos, rábanos, lechuga, tomate)

Carne y pescado: 100 g de carne magra o de hígado / 150 g de pechuga de pollo / 200 g de pescado magra de atún naturales, bacalao.

Almidón permitido: 150 g de pasta cocida o arroz / 2 papas cocidas al vapor.

Fat autorizados: 1 cucharada de aceite de oliva.

Postres permitido: 1 frasco o 4 cucharadas de queso crema 0% / 1 yogur bajo grasa con edulcorante si es necesario / 1 fruta.

www.claudebell.es

Une semaine de menus plaisirs en phase de stabilisation. A renouveler autant que nécessaire ! :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 30 g de pain complet ou de céréales + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 2 biscottes complètes avec un peu de confiture au fructose + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 30 g de pain complet ou de céréales + 1 compote de pomme sans sucre + 150 g de fromage blanc allégé	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 30 g de pain complet ou de céréales + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 2 œufs coques + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 2 biscottes complètes avec un peu de confiture au fructose + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais	1 verre d'eau + Thé ou café ou tisane avec édulcorant + 2 biscottes complètes avec un peu de confiture au fructose + 1 yaourt maigre + 1 jus de fruit frais
Déjeuner	Une tranche de melon avec de la menthe fraîche + 150 g de blanc de poulet cuit avec citron et curry + 200 g haricots verts + 50 g de fromage blanc allégé	150 g de rosbeef + 200 g de courgettes ou de brocolis + 50 g de camembert + 30 g de pain	Radis nature + 200 g de saumon cuit en papillote (avec citron, sel, poivre, ½ cuillère de crème fraîche allégée sur de l'oseille coupé) + 150 g de fromage blanc allégé + 150 g de fraises	Salade fraîcheur (salade mélangée, céleri, pamplemousse, radis, champignons de paris, oignon blanc). Pour la sauce : ½ yaourt maigre, jus de citron, 1 cuillère à café de moutarde, sel, poivre, cerfeuil, ciboulette, 1 c. à soupe d'huile de colza et 1 c. de vinaigre + râble de lapin au four + 200 g de pommes vapeur	120 g de grosses crevettes décortiquées au curry sur feuilles de salade + limandes en papillotes de chou vert + 2 tranches d'ananas frais	200 g de rôti de porc dans le filet + lentilles + 1 yaourt maigre	Asperges vinaigrette + 150 g de rosbeef ou de gigot maigre + 200 g d'haricots verts et de champignons + fromage blanc allégé avec une barquette de fraise + 2 kiwis
Dîner	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + salade de mâche et de tomates + omelette fines herbes + 1 yaourt maigre	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + poireaux ou fond d'artichaut vinaigrette + pintade au four accompagnée d'endives cuites + 1 poire	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + 2 tranches de jambon ou de dinde + 100 g de pâtes + 1 yaourt maigre	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + darne de saumon cuite au four avec tomates, citron, câpres, choux-fleurs ou aubergines + compote de fruits sans sucre + ½ mangue	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + concombres au yaourt + escalope de dinde avec épinards + fromage blanc allégé	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + Moules marinières + 1 pomme cuite au four sans sucre	1 préparation soupe aux choux et aux légumes + 150 g de colin froid en vinaigrette + 1 salade verte

A week of pleasure menu in the stabilization phase. To be repeated as necessary ! :

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	1 glass of water + Tea or coffee or herbal tea with sweetener + 0.96 ounce of wholemeal bread + 1 low fat yogurt + 1 fresh fruit juice	1 glass of water + Tea or coffee or herbal tea with sweetener + 2 crackers with a little jam with fructose + 1 low fat yogurt + 1 fresh fruit juice	1 glass of water + Tea or coffee or herbal tea with sweetener + 0.96 ounce of wholemeal bread or of cereals + 1 applesauce without sugar + 6.43 ounce of low fat farm cheese	1 glass of water + Tea or coffee or herbal tea with sweetener + + 0.96 ounce of wholemeal bread + 1 low fat yogurt + 1 fresh fruit juice	1 glass of water + Tea or coffee or herbal tea with sweetener + 2 boiled eggs + 1 low fat yogurt + 1 fresh fruit juice	1 glass of water + Tea or coffee or herbal tea with sweetener + 2 toasts with a little jam with fructose + 1 low fat yogurt + 1 fresh fruit juice	1 glass of water + Tea or coffee or herbal tea with sweetener + + 2 toasts with a little jam with fructose + 1 low fat yogurt + 1 fresh fruit juice
Lunch	1 slice of melon with fresh mint + 4.82 ounce of chicken with lemon and curry + 6.43 ounce of green beans + 1.61 ounce of low fat farm cheese	4.82 ounce of grilled beef + 6.43 ounce of zucchini or broccoli + 1.61 ounce of Camembert + 0.96 ounce of bread	Radish + 6.43 ounce of nature hut cooked salmon (with lemon, salt, pepper, a half-teaspoon of cream lightened, all the chopped sorrel) + 4.82 ounce of low fat farm cheese + 4.82 ounce of strawberries without sugar	Salad (mixed lettuce, celery, grapefruit, radishes, mushrooms, white onion), for the dressing: half a low fat yogurt, 1 teaspoon of mustard, salt, pepper, chervil, chives, 1 tablespoon of rapeseed oil + baked saddle of rabbit + 6.43 ounce of boiled potatoes	3.86 ounce of peeled prawns with curry over salad leaf + flounder in parchment with green cabbage + 2 fresh pineapple slices	6.43 ounce of baked pork + lentils + 1 low fat yogurt	Asparagus Vinaigrette + 4.82 ounce of green beans and mushrooms + low fat farm cheese with strawberries without sugar + 2 kiwis
Dinner	1 prepared cabbage and vegetables soup + lamb's lettuce and tomato salad + omelet with herbs + 1 low fat yogurt	1 prepared cabbage and vegetables soup + Leek or artichoke bottom with seasoning + Baked guinea fowl accompanied by cooked endive + 1 pear	1 prepared cabbage and vegetables soup + 2 ham or turkey slices + 3.22 ounce of pasta + 1 low fat yogurt	1 prepared cabbage and vegetables soup + baked salmon steak with tomatoes, lemon, capers, cauliflower or eggplant + mixed fruit without sugar + half a mango	1 prepared cabbage and vegetables soup + cucumber yogurt + turkey cutlet with spinach + low fat farm cheese	1 prepared cabbage and vegetables soup + mussels in white wine + 1 baked apple without sugar	1 prepared cabbage and vegetables soup + 4.82 ounce of cold cod with vinaigrette + 1 green salad

In der Stabilisierungsphase eine Woche mit Menüs, die Freude machen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 30 g Vollkornbrot oder Körnerfrüchte + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 2 Scheiben Vollkornzwieback mit etwas Fructosekonfitüre + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 30 g Vollkornbrot oder Körnerfrüchte + 1 Apfelkompott ohne Zucker + 150 g magerer weißer Käse	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 30 g Vollkornbrot oder Körnerfrüchte + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 2 Hühnereier + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 2 Scheiben Vollkornzwieback mit etwas Fructosekonfitüre + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft	1 Glas Wasser + Tee oder Kaffee oder Kräutertee mit Süßstoff + 2 Scheiben Vollkornzwieback mit etwas Fructosekonfitüre + 1 Mageryoghurt + 1 frisch gepresster Fruchtsaft
Mittagessen :	eine Scheibe Melone mit frischer Minze + 150 g gekochtes weißes Hähnchenfleisch mit Zitrone und Curry + 200 g grüne Bohnen + 50 g magerer weißer Käse	150 g Roastbeef + 200 g Kürbis oder Brokkoli + 50 g Cammerbert + 30 g Brot	naturbelassener Rettich + 200 g gebackener Lachs in Alufolie (mit Zitrone, Salz, Pfeffer, ½ Löffel magere Crème Fraîche auf geschnittenem Sauerampfer) + 150 g magerer weißer Käse + 150 g Erdbeeren	frischer Salat (gemischter Salat, Sellerie, Pampelmuse, Rettich, Pariser Champignons, weiße Zwiebel). Für die Sauce : ½ Mageryoghurt, Zitronensaft, 1 Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer, Kerbel, Schnittlauch, 1 Esslöffel Rapsöl und 1 Löffel Essig + gebackener Hasenziemer + 200 g gedämpfte Kartoffeln	120 g große geschälte Crevetten in Curry auf Salatblättern + Klieschen in grünen Salatblättern + 2 Scheiben frische Ananas	200 g Schweinebraten im Netz + Linsen + 1 Mageryoghurt	Spargel Vinaigrette + 150 g Roastbeef oder magere Hammelkeule + 200 g grüne Bohnen und Champignons + magerer weißer Käse mit einem Erdbeerscheibchen + 2 Kiwis
Abendessen :	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + Feld- und Tomatensalat + Omelette mit feinen Kräutern + 1 Mageryoghurt	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + Lauch oder Fond aus Artischocken Vinaigrette + gebackenes Perlhuhn, als Beilage gekochte Endivien + 1 Birne	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + 2 Scheiben Schinken oder Putenfleisch + 100 g Teigwaren + 1 Mageryoghurt	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + 1 Scheibe im Ofen gebackener Lachs mit Tomaten, Zitrone, Kapern, Kopfsalat oder Auberginen + Fruchtkompott ohne Zucker + ½ Mango	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + Gurken in Joghurt + geschneitztes Putenfleisch mit Spinat + magerer weißer Käse	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + marinierte Muscheln + 1 im Ofen gebackener Apfel ohne Zucker	1 Zubereitung der Kohl- und Gemüsesuppe + 150 g kalter Seehecht in Vinaigrette + 1 grüner Salat

A Una semana de menú en la fase de estabilización con el placer. Para repetir cuando sea necesario!:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 vaso de agua + té o café o té de hierbas con edulcorante + 30 gr de pan integral + yogur bajo en grasa 1 + zumo de fruta fresca	1 vaso de agua + té, café o té de hierbas con edulcorante + 2 galletas con un poco de mermelada + yogur bajo en grasa 1 + zumo de fruta fresca	1 vaso de agua + té, café o té de hierbas con edulcorante + 30 gr de pan integral o de cereales + 1 puré sin azúcar de manzana + 150 gr de queso bajo en grasa	1 vaso de agua + té o café o té de hierbas con edulcorante + 30 g de pan integral + yogur bajo en grasa 1 + 1 jugo de fruta fresca	1 vaso de agua + té o café o té de hierbas con edulcorante + 2 huevos duros + yogur bajo en grasa 1 + 1 jugo de fruta fresca	1 vaso de agua + té, café o té de hierbas con edulcorante + 2 tostadas con un poco de mermelada + yogur bajo en grasa 1 + 1 jugo de fruta fresca	1 vaso de agua + té, café o té de hierbas con edulcorante + 2 tostadas con un poco de mermelada + yogur bajo en grasa 1 + 1 jugo de fruta fresca
Almuerzo	1 rebanada de melón con menta fresca + 150 gr de pollo con limón y curry + 200 gr de judías verdes + 50 gr de queso bajo en grasa granja	150 gr de carne de vacuno a la plancha + 200 gr de calabacín o brócoli + 50 gr de Camembert + 30 gr de pan	Rábano + 200 gr de salmón cocido a la plancha (con limón, sal, pimienta, media cucharadita de crema aligerada, todos los acedera picada) + 150 gr de queso bajo en grasa granja + 150 gr de fresas sin azúcar	Ensalada (lechuga, apio, toronja, rábanos, champiñones, cebolla), con ½ yogur bajo en grasa, 1 cucharadita de mostaza, sal, pimienta, perifollo, cebollino, 1 cucharada de aceite de colza + silla de conejo al horno + 200 oz gr de agua hervida patatas	120 gr de camarones pelados con curry en la hoja de ensalada + nórdica en pergamino con col verde + 2 rebanadas de piña fresca	200 gr de carne de cerdo al horno + lentejas + 1 yogur bajo en grasa	Vinagreta de espárragos + 150 gr de judías verdes y setas + de queso bajo en grasa con fresas granja sin azúcar + 2 kiwis
Cena	1 sopa de col y verduras + canónigos y ensalada de tomate + tortilla de huevos con hierbas + 1 yogur bajo en grasa	1 sopa de col y verduras + De puerro o alcachofa fondo con saisonning + pintada al horno acompañado de endivias cocidas + 1 pera	1 sopa de col y verduras 2 rebanadas de jamón o pavo + 100 gr de pasta + yogur bajo en grasa 1	1 sopa de col y verduras + filete de salmón al horno con tomate, limón, alcaparras, coliflor o berenjena + mezclas de frutas sin azúcar + media un mango	1 sopa de col y verduras + yogur de pepino + chuleta de pavo con espinacas + queso bajo en grasa	1 sopa de col y verduras + mejillones en vino blanco + 1 manzana al horno sin azúcar	1 sopa de col y verduras + 150 gr de bacalao con vinagreta de frío + 1 ensalada verde