

Variantes d'alimentation

dans le cas de cures longues (> à 4 mois ou 15 kg)

Ce document a pour objectif de proposer des **alternatives ponctuelles & occasionnelles** à l'alimentation de base que nous proposons au cours de la cure H. de B. minceur.

Le légume

- ✓ 1 fois/semaine, après la 5^{ème} semaine de cure
- ✓ 200 gr cuit accompagné des 120 gr de viande ou 140 gr de poisson

Sont autorisées :

Carotte, Aubergine, Butternut, Potiron, Patisson, Courge spahetti, Potimarron, Romanesco, Choux Kale, Rutabaga

Les alternatives à la Pomme de Terre

- ✓ 50 gr d'un des ingrédients ci-dessous + 150 gr de légumes accompagné de 120 gr de viande ou 140 gr de poisson

Sont autorisées :

Riz Noir, Riz complet, Salsifi, Topinambour, Potimaron

Les protéines végétales

- ✓ 1 fois/semaine, après la 5^{ème} semaine de cure
- ✓ 120 gr cuites + 200 gr de légume + 1 laitage (jamais de fruit)

Sont autorisées :

Champignons de Paris, Artichaut, Légumineuses

Les viandes

- ✓ Occasionnellement, après la 5^{ème} semaine de cure
- ✓ 120 gr (pesées crues) + 200 gr de légume + dessert

Sont autorisées :

Gibier, Foie de veau, Foie de génisse, Tartare de bœuf (sans moutarde)

Les poissons

- ✓ Occasionnellement, après la 5^{ème} semaine de cure
- ✓ 140 gr (pesés crus) + 200 gr de légume + dessert

Sont autorisés :

Truite, Tartare de poisson blanc cuit par le citron



Variantes d'alimentation

dans le cas de cures longues (> à 4 mois ou 15 kg)

Ce document a pour objectif de proposer des **alternatives ponctuelles & occasionnelles** à l'alimentation de base que nous proposons au cours de la cure H. de B. minceur.

Les fruits

- ✓ 1 fois/semaine, après la 5^{ème} semaine de cure
- ✓ Possibilité de les préparer en sorbets

Sont autorisés :

1/4 de melon vert ou jaune, 100 gr d'ananas frais, Pastèque, Rhubarbe
100 gr de fraises OU framboises OU groseilles OU mûres OU myrtilles OU cassis
Sorbets salés de fenouil & de coriandre

Les yaourts natures

- ✓ 1 fois/semaine, après la 5^{ème} semaine de cure

Sont autorisés :

De brebis, Au lait de chèvre, À la Grecque

