

UNE JOURNÉE DE MONODIÈTE À 500 CALORIES		
75 g d'amandes (5 cuill. s. ou 50 amandes)	2,5 avocats	5 cuill. s. de beurre
5 cuill. s. de cacahuètes	500 g de magret de canard sans la peau	15 carottes grandes
100 g de chocolat	3,5 crêpes moyennes sans sucre	2,5 croissants
320 g de frites au four	200 g de frites classiques	7 œufs
6 petits suisse	5 fruits sucrés (bananes, pommes, etc.)	5 louches de fruits non sucrés (baies, ananas, etc.)
jus composé de 6 grandes carottes, 2 grosses pommes, 1 concombre entier, 1 jaune d'œuf	130-160 g de fromage type gouda, comté, parmesan	2 louches de lentilles cuites sans graisse
200 g de pain complet ou semi-complet	20 biscottes de Pain des fleurs (compter 24 kcal par biscotte)	350 g de pâtes cuites sans assaisonnement (1,5 louche)
750 g de poisson blanc 250 g de saumon	450-500 g de blanc de poulet ou de saucisses de volaille	350 g de riz cuit au bouillon d'os (2 petites louches)
135 g de saucisson sec	170 à 350 g de steak selon persillé ou pas – et toutes viandes autres que poulet ou dinde	400 g de yaourt avec 4 dosettes de protéines (marque Fresubin)

Imaginer une journée à 500 calories où l'on ne mange que deux croissants ? Selon le régime testé par Krista Varady, le mode *Stop & go* ne fonctionne que sur la base calorique. Si vous êtes rassasié en grignotant deux croissants, si vous ne pensez pas à manger tout le jour, si vous sentez dynamique, eh bien va pour les deux croissants.

VOTRE SATIÉTÉ, PAS CELLE DU CHEF...

Le jour maigre, il est essentiel de ne manger QUE ce qui vous nourrit à satiété. Évitez le piège de suivre les bons conseillers de régime méditerranéen ou de paléo viandeux. Si vous êtes mieux rassasié par un steak que par du blanc de poulet, mangez du steak ! Si les légumes ne vous apportent que du vent, oubliez-les le jour maigre. Si la viande vous rend nerveux ou provoque de l'acidité, régaliez-vous de potées de céréales. On verra la variété dans les exemples de journées à 500 calories dans les pages qui suivent.

Une illustration perso. Si je devais manger comme le conseillent certains diététiciens, j'aurais faim tout au long du jour. Que suggèrent-ils pour des journées à 600 calories (liste que j'extrait du régime du docteur Cohen) ? *Petit-déjeuner* : café, thé ou infusion sans sucre, 30 g de pain complet avec 50 g de ricotta, le jus d'un citron. *Déjeuner* : crêpe de blancs d'œufs au thon et à la tomate (sans graisse bien sûr). *Bouillon de légumes à volonté. Un petit-suisse nature à 0% comme dessert. Dîner* : une petite assiette de laitue romaine aux petits oignons blancs et vinaigre de cidre avec 100 g de dés de tofu et des courgettes râpées poêlées au jus de citron, épaissies d'un petit-suisse nature à 0%. *Bouillon de bœuf à volonté.* À recopier ce texte, j'en ressens à nouveau la très désagréable frilosité qui m'a taradée tout au long de mes années de régime. Ma copine Jeanne, elle, se régalaît lors de son régime.

Ci-contre, je transmets en tableau l'effet de satiété des aliments chez moi, afin que vous vous en inspiriez pour définir le vôtre. La chercheuse Susan Holt et son équipe ont défini un tableau « *A satiety index of common foods* » et l'ont publié dans le *European Journal of Clinical Nutrition*. Établir le vôtre propre est assez facile. Mon échelle perso révèle qu'après avoir consommé pour 200 calories de légumes, je pense

“ “ Votre satiété.

Notez l'effet de satiété chez vous, sur la base d'un tableau similaire à celui de la page suivante.