

LES DIETES VEGETARIENNE

Il existe 2 façons de la suivre

- **La diète aux légumes** qui est la plus efficace mais un peu plus difficile et ne pouvant être suivie plus de 3 jours
- **La diète aux légumes et féculents** qui permet de poursuivre ce « nettoyage » un peu plus longtemps mais qui est moins efficace du fait de la présence de glucides.

LA DIETE AUX LEGUMES

Son principe est simple : manger exclusivement, toute la journée, que des légumes cuits sous toutes leurs formes avec un peu d'huile d'olive si nécessaire.

La plupart des légumes sont autorisés (y compris les carottes) s'ils sont cuits.

Les légumes interdits sont : la betterave, le maïs, les petits pois et bien sûr tous les féculents y compris les pommes de terre

Le sel en quantité réduite et toutes les herbes et aromates sont autorisées

Les jus de légumes sont également conseillés.

Il est nécessaire de faire 5 à 6 « repas » par jour et de boire de l'eau plutôt en dehors de ces prises alimentaires

Voici un canevas d'une journée type

- Matin : tisane ou verre d'eau + 1 soupe
- 10h : 1 verre de jus de légumes
- Midi : 1 bol de bouillon
- Déjeuner : Légumes cuits avec 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 15h : 1 bol de bouillon
- 18h : 1 verre de jus de légumes
- Dîner : Soupe de légumes + légumes cuits
- Soirée : 1 bol de bouillon ou de soupe suivant la faim.

LA DIETE LEGUMES et FECULENTS

C'est exactement les mêmes principes que la diète aux légumes mais on peut manger également :

- du riz blanc ou complet
- du quinoa
- Des légumes secs (lentilles, pois chiches ...)

La répartition pourra se faire ainsi :

- Matin : tisane ou verre d'eau + 1 soupe de légumes + pommes de terre
- 10h : 1 verre de jus de légumes
- Midi : 1 bol de bouillon
- Déjeuner : Légumes cuits + quinoa + 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 15h : 1 bol de bouillon
- 18h : 1 verre de jus de légumes
- Dîner : Soupe de légumes avec pomme de terre + riz + lentilles +/- légumes cuits
- Soirée : 1 bol de bouillon.

Alimentation sans POLYAMINES			
	Autorisés 000	À limiter	Interdits 000
Légumes et Crudités	Avocat	Chicorée	Aubergines
	Betterave rouge	Choux de Bruxelles	Brocolis
	Carottes crues ou cuites à l'eau	Choux rouge	Champignons
	Céleri Branche	Concombre	Choux Fleurs
	Choux vert	Echalote crue ou cuite	Courgette
	Haricots rouges	Endives crues ou cuites	Petits pois
	Haricots verts	Laitue	Tomate mure épluchée
	Oignons crus ou cuit à l'eau	Poireaux	Truffe
	Tomates cerise et tomates branches cuites	Radis	banane
	Ananas	Salsifis	Fruits oléagineux
	Citron	Scarole	Orange
	Dattes sèches		Pamplemousse
	Fraise		
	Kiwi		
	Melon		
	Pêche		
	Poire		
	Pomme		
	Prune		
	Raisins frais et secs		
Oseille			
Céréales et 000			000
Féculents	Pommes de terre (cuites à l'eau ou à la vapeur, consommées sans la peau)	Fécule de pomme de terre	Blé tendre
	Riz blanc	Semoule de blé dur	Pain blanc ou complet
	Pâtes de riz	Pâtes de blé dur	
	Quinoa	Pain de seigle	
	Galettes de riz	Wasa	
		Boulgour d'épeautre	
		Couscous de Kamut	
		Galettes de Sarrasin	
		000	000
	Protéines Animales	Dinde	Saucisse Toulouse
Langue de bœuf		Saucisse Strasbourg	Caviar
Œufs		Merguez - Chipolata	Crabe
Poissons sauf ceux interdits		Lardons	Coquillages
Jambon		Poulet	Noix St Jacques
Charcuteries sauf ceux interdits		Lapin	Paté de foie de porc
		Bœuf	Andouille
		Veau	Rosette
		Mouton	
		Porcelet	
	Saucisse de Porc		
	Jambon fumé		
	Rouget		
Laitages 000			000
Laitages	Beurre - Crème	Chèvre avec croûte	Cantal doux avec croûte
	Brie	Cantal doux sans croûte	Comté
	Camembert		Roquefort
	Emmental		Saint Nectaire
	Chèvre sans la croûte		
Lait - Yaourt			
Conserves 000			000
Conserves	Compotes	Paella	Lentilles en conserve
	Thon	Macédoine de légumes	Purée en flocons
	Soupes légumes		Tomate entières en conserv
			Pois chiche
			Petits pois
			Ratatouille
			Choucroute
			Epinards hachés
Huiles 000			
Corps gras	Toutes les huiles végétales		
	Colza - Olive		
	Mayonnaise		
	Sauces béarnaise - tartare		
Herbes 000			000
Condiments	Poivre - Sel	Ketchup	Ail
	Vinaigre		Cerfeuil
			Moutarde
			Concentré de tomates
			Cornichons
			Estragon
Desserts 000			000
Desserts	Chocolat noir	Crêpes de sarrasin	Chocolat au lait
	Confitures de fruits autorisés	Tartes aux fruits autorisés	Crêpes de blé
	Miel		
	Salade de fruits		
Boissons 000			000
Boissons	Bière	Jus-pamplemousse	
	Vin	Jus d'orange	
	Champagne	Tilleul-menthe	
	Cidre		
	Jus de fruits		
	Café - Thé		
	Pastis		
	Porto		
	Whisky		
Jus de tomate			

Caroline