

Manger des légumes à volonté pendant le régime protéiné +3 recettes



POURQUOI CONSOMMER DES LÉGUMES PENDANT LE RÉGIME?

Lors du régime protéiné, la consommation de légumes est bénéfique pour **trois raisons principales** :

- Les légumes sont une source importante de **fibres** et de **vitamines** dont vous avez besoin
- La consommation de légumes comble les rares sensations de faim que vous pouvez éprouver
- En consommant des légumes, vous aurez psychologiquement l'impression de **beaucoup manger** et de **varier vos repas**

En effet, il est donc important de varier un peu les goûts de vos repas surtout en première étape pendant laquelle vous mangez 3 sachets protéinés par jour.

QUELS LÉGUMES PEUT-ON CONSOMMER?

Nous vous invitons à consulter les listes sur le site Newdiet qui offrent des listes détaillées des légumes consommables lors de chaque étape du régime.

1^{ère} étape : <http://www.newdiet.ch/fr/newdiet-pas-a-pas/1ere-etape/>

2^{ème} étape : <http://www.newdiet.ch/fr/newdiet-pas-a-pas/2eme-etape/>

3^{ème} étape : le but de cette étape est de manger de façon saine et équilibrée, donc la consommation de légumes ne s'applique plus à cette étape. Cependant, si vous le souhaitez, vous pouvez appliquer la liste de la 2^{ème} étape.

PEUT-ON VRAIMENT MANGER CES LÉGUMES « À VOLONTÉ »?

Oui! Ces légumes sont très peu caloriques et vous pouvez en manger tout au long de la journée. Bien évidemment, il ne faut rien exagérer, mais si vous souhaitez consommer trois zucchinis aujourd'hui, vous pouvez 😊

Faites simplement attention aux choses suivantes :

- Seulement les **légumes indiqués** sur les listes peuvent être consommés en quantité illimitée
- **N'ajoutez pas de sauces ou d'huiles** aux légumes que vous mangez de manière illimitée
- Mangez juste des **légumes frais**, car les légumes pré-conservés en cannes ont tendance à être sucrés artificiellement!

Vous pouvez manger les légumes crus ou les préparer en forme de petit repas. La créativité n'a pas de limites 😊

Salade de concombre

1x concombre

Un peu de sel

Un peu de poivre

Du jus d'1/2 citron

1. Tout d'abord, lavez et épluchez le concombre. Râpez-le dans une assiette.
2. Ajoutez du sel, du poivre et du jus de citron
3. Mélangez et dégustez!

Vous pouvez faire de même avec les courgettes zuchinis. La salade de concombre peut être mangée dès la 1^{ère} étape.



Assiette de crudités

Quelques fleurs de chou-fleur

Quelques cèleris

Pousses de soya

Quelques radis blancs

Quelques champignons

1. Lavez tous les légumes et coupez-les en tranches.
2. Salez, poivrez et dégustez!

Ce repas peut être mangé dès la 1^{ère} étape.



Asperges à l'ail

Des asperges vertes

De l'ail sec

Du sel

1. Lavez les asperges et taillez les queues. Épluchez-les légèrement.
2. Plongez les asperges dans de l'eau salée à ébullition. Laissez les cuire pendant à peu près 5min (ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres) sans les couvrir.
3. Égouttez les asperges et saupoudrez-les légèrement d'ail séché.
4. Dégustez!

Ce repas peut être mangé dès la 1^{ère} étape.

