

**Hypnose 13**  
**et**  
**L'Association d'Hypnose Ericksonienne**  
**et de Développement Personnel**  
**AHEDP**

---

**Diète de 15 jours**

Au cours de cette diète de 15 jours, aucun écart n'est permis !

\*\*\*\*\*

**Menu d'une journée type**

**Au réveil :**

- Un grand verre d'eau tiède avec le jus d'un demi citron et une pointe de couteau de gingembre en poudre.

**Petit- Déjeuner :**

- Boisson : Café, thé, infusion, à volonté, sans sucre ou avec édulcorant
- Aliments : 4 biscottes complètes ou 2 tranches de pain complet avec 1 tranche de blanc de poulet ou 1 tranche de jambon maigre ou une portion de 20gr de fromage frais ou 10 gr de beurre

**Collation vers 10h ( obligatoire ) :**

- une tasse de thé vert

**Déjeuner :**

- Légumes crus ou cuit, à volonté
- 100 gr de viande ou 140 gr de poisson ou 2 œufs ( une fois par semaine)

**Goûter vers 16h ( obligatoire ) :**

- un ou deux tasses de thé vert
- 2 galettes WASA complète avec un portion de fromage allégé ( vache qui rit allégée, fromage frais non allégé)

**Dîner :**

- Légumes crus ou cuits à volonté
- 100 gr de viande ou 140 gr de poisson ou 2 œufs
- un grand verre d'eau avec une à deux cuillère à soupe de vinaigre de cidre ( au coucher)

**Boire au moins 1,5l d'eau dans la journée**

**Deux cuillères à café d'huile ou deux cuillères à soupe de vinaigrette sont autorisées par jour.**