

Régime Nicolas Ortiz

Pour le petit déjeuner aussi !

Liste ingrédients indispensables : riz blanc courgette carotte, huile de l'olive, sel et citron

Riz blanc cuit à l'eau, avec peu de sel (sans huile, sans bouillon, sans oignon, sans ail)

Courgettes grillée à la poêle avec sel sans eau (ou à la vapeur) et/ou :

Carottes cuites à l'eau grillé avec peu d'eau (ou à la vapeur)

Pour accompagner, sont possible : herbes provençales, basilic, sauge, cumin, fenouil, et également mais en très petite quantité : gingembre et curcuma

Facultatif :

Viande de porc peu grasse. Grillée avec peu de sel (sans beurre et meilleur sans huile) de type : rôti, filet mignon, côte avec peu de matière grasse, viande de Jambon. Une fois tous les 3 jours c'est parfait

Compote de pommes, ou pommes au four (sans beurre ! Possible : avec miel et cannelle)

Chocolat noir (minimum 70% cacao)

Asperges

Fruits (mûrs) : Nectarine, pêche, fraise, cerise, mangue

Galettes de riz

Confitures, miel.

Boisson : eau à température ambiante (naturelle, sans gaz)

Infusion : cardamome, fenouil, cumin, verveine, camomille, basilic, sauge, valériane

Thé vert

Et c'est tout !

Pas d'oeufs, ni blé, lait, piment, ail/oignon, bouillon cube, poulet, poisson...

Pas de beurre, ni huile végétale (seulement d'olive)