

Trois années avec Dukan

Introduction

Ce que j'ai retenu du livre du D^r Dukan

Extraits de diverses interviews du D^r Dukan

1. La phase d'attaque
2. La consolidation
3. La galette de son en consolidation
4. La stabilisation
5. La journée blanche
6. Les protéines en poudre
7. L'eau
8. Les légumes
9. Les fromages
10. Le sucre

100 aliments autorisés chez Dukan

Journal. Extraits

En croisière, 24 juillet 2008

En conso, 21 décembre 2008

En stab, 1^{er} juin 2009

Épilogue, le début... 5 août 2009

Épilogue, la suite, la fin... 19 mars 2010

(Le pseudo a été changé. Ne cherchez pas Modestine. À ma connaissance, il n'y a pas de Modestine sur le forum dont il est question ici.)

Remerciements

Il faut bien tuer ce qu'on aime... Par ce document, je souhaite clore trois années passées en compagnie du régime Dukan et ses quatre phases. Une longue expérience diététique mais pas seulement, la découverte également de la vie des forums, où durant ces trois années s'est exprimée une Modestine à travers un volumineux journal et de nombreuses interventions. Lecture...

Ce que j'ai retenu du livre du D^r Dukan

Lire, lire et relire Dukan... Pour tout dire, c'est ainsi que s'est fondée ma motivation quotidienne, dans le ressassage de la méthode dukan, par lequel je me réassurais de la rectitude de ma ligne de conduite (diététique seulement, enfin presque *seulement...*), et par là fortifiais ma confiance en moi-même, enfin, la part de moi-même dévolue à cette entreprise... Car enfin, la perte de poids, le jour même où elle apparaît, toute encourageante qu'elle soit (ô combien encourageante !), ne suffit pas à convaincre au quotidien qu'on triomphera de l'entreprise. Cette confiance a besoin, pour être durable, de s'appuyer sur la parfaite maîtrise de ce que l'on fait, et sur la certitude qu'on le fait bien. En effet, la courbe de poids reste toujours incertaine quant à son évolution, mais le plan Protal, avec sa belle cohérence, évoque la ligne parfaite qui doit mener au succès. (Journal, 18 septembre 2008)

Pierre Dukan, médecin pédagogue, est l'auteur du célèbre *Je ne sais pas maigrir*, où il présente son régime Protal (protéines alternatives) pour les *gros* qui *ne savent pas maigrir*. Il est aussi l'auteur de multiples autres publications.

Pierre Dukan c'est également un site de suivi et de coaching payants, et c'est aussi de la vente en ligne.

Protal : des protéines, des légumes, du son d'avoine et du son de blé, des recettes de cuisine, et un programme en quatre phases : l'attaque, la croisière, la consolidation, et la stabilisation. Régime célèbre et bien illustré sur le net, je l'ai fait, et je vous en parle.

Un peu de lecture...

"Protal II Une période de croisière conduite avec le « régime des protéines alternatives », qui permet d'atteindre d'une traite et sans pause le poids choisi." (*Je sais pas maigrir*, p. 23.)

"Il est important de savoir que la perte de poids n'est pas interrompue, mais seulement camouflée et différée par la rétention d'eau et réapparaîtra dès le deuxième ou troisième jour après le début des règles." (*Je ne sais maigrir*, p. 96.)
Alors on aurait tort de s'énerver. mais ça énerve quand même...

"Dans ce régime [...], toute référence aux calories et à leur décompte doit être abandonnée. En consommer peu ou beaucoup modifie peu les résultats, l'essentiel est de rester à l'intérieur de cette catégorie d'aliments (*protéines*)." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 66.)

"Le candidat à l'amaigrissement doit donc savoir qu'un régime aussi restrictif soit-il ne doit jamais fournir moins d'un gramme de protéines par jour et par kilo de son propre poids, et surtout que cet apport doit être réparti uniformément sur

les trois repas." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 41.)

Je dois dire que je n'en avais jamais mangé autant par jour avant dukan !

"[...] Malgré l'immense intérêt de ces fibres (sons d'avoine et de blé), il n'est pas possible d'en consommer plus d'une fois par jour sans perturber le mode d'action spécifique des protéines pures." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 89.)

Au sujet des aliments autorisés : "[...] Le moindre écart, le moindre franchissement de frontière, aussi minime soit-il, agit à la manière d'une piqûre d'aiguille sur un ballon de baudruche.

Écart apparemment bénin mais qui suffit à vous faire perdre le bénéfice etc." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 74.)

"Lorsqu'on compare la composition du yaourt maigre et du fromage blanc maigre, on s'aperçoit que pour le même apport calorique, le fromage blanc apporte davantage de protéines et moins de lactose (glucide) que le yaourt. [...] Les amateurs de laitages maigres auront donc intérêt à privilégier les fromages blancs." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 158.)

"Protal est un régime peu frustrant qui bannit la pesée des aliments et le décompte des calories, et qui fournit un espace de liberté totale sur un certain nombre d'aliments courants." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 22.)

"[...] La prise de poids que vous désirez aujourd'hui réduire est une partie de vous-même que vous refusez mais qui est le reflet de votre nature, de votre psychologie et donc de votre identité [...], [et] de cette manière particulière d'utiliser le plaisir fourni par les aliments pour amortir les petits et les grands déplaisirs de la vie." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 69.)

Commentaire : il faut remanier son être bien au-delà du simple réglage métabolique si on veut espérer réussir une modification importante et durable de son poids. La discipline du régime elle-même, par son importance et la durée requise, est un pas fait dans cette direction. (Journal, 20 septembre 2008)

"L'un des principaux mérites de Protal est sa valeur didactique, qui permet [...] d'apprendre sur le terrain et dans sa propre chair l'importance relative de chaque groupe d'aliments en fonction de leur ordre d'intégration dans son alimentation, en commençant par les aliments vitaux, puis en introduisant par paliers successifs les aliments indispensables, les essentiels, puis les importants, pour finir avec les superflus." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 25.)

"Un organisme qui maigrit prend le risque de se trouver totalement dépourvu devant le moindre incident de parcours alimentaire. [...] Il va réagir car il est biologiquement menacé. Et toutes ses réactions n'auront qu'un seul et même objectif : reconquérir aussi vite que possible l'essentiel de ses graisses perdues. Pour ce faire, votre corps dispose de trois moyens très efficaces :

- le premier consiste à déclencher et aiguïser la sensation de faim [...];
- le deuxième [...] consiste à réduire ses dépenses énergétiques [...]. L'organisme hiberne pour s'adapter ;
- enfin, la troisième réaction de l'organisme, la plus efficace et la plus dangereuse, tant pour celui qui tente de maigrir que pour le candidat à la stabilisation, consiste à mieux assimiler les calories alimentaires et à en tirer le profit maximum.

"[...] Augmentation de l'appétit, réduction de toutes les dépenses et extraction maximale conjuguent leurs efforts pour transformer l'ancien gros amaigri en une véritable éponge à calories." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 121-122.)

"La perte des dix premiers kilos entraîne une amélioration franche de l'état général, la forme, la souplesse reviennent,

l'essoufflement disparaît, les compliments affluent ainsi que la satisfaction de pouvoir remettre des vêtements interdits. [...] Dans de telles conditions, le gros jusque-là victorieux risque de s'endormir sur ses lauriers..." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 110.)

"Se souvenir que plus l'assimilation d'un aliment est lente, plus tardivement réapparaîtra la faim. Les aliments sucrés sont le plus rapidement et les plus massivement absorbés et assimilés, viennent ensuite les aliments gras et seulement après les protéines. Ceux qui sont perpétuellement traqués par la faim tireront eux-même leurs conclusions." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 45.)

"[...] Le mot d'ordre est donc simple et non négociable : tout ce qui est mentionné dans la liste [...] est à vous et totalement à vous, ce qui ne s'y trouve pas n'est pas à vous, oubliez-le pour le moment, en sachant que dans un avenir proche, tous les aliments vous reviendront."

"Sachez aussi que le moindre écart, le moindre franchissement de frontière, aussi minime soit-il, agit à la manière d'une piqûre d'épingle sur un ballon de baudruche." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 74-75.)

"[...] Protal [...] un réseau de consignes sans faille, qui canalise et utilise [la nature excessive et passionnée du gros], son héroïsme et ses emballements de début, et qui supplée à son inconstance dans l'effort.

"[...] Quatre régimes qui se relaient pour ne jamais laisser un seul instant le gros face à sa tentation et à la défaillance." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 70-71.)

"Dans la première moitié du régime, la perte est en général supérieure au kilo (*par semaine*), proche du kilo et demi en début de régime, ce qui permet habituellement de perdre les dix premiers kilos en un peu moins de deux mois." (*Remarque : je rappelle que c'est une moyenne, hommes et femmes confondus.*)

"Passés les deux premiers mois, la courbe pondérale s'infléchit progressivement en raison d'un processus métabolique de défense [...]. La courbe stationne un moment autour du kilo par semaine puis passe sous la barre psychologique du kilo, avec quelques périodes de stagnation dans les moments d'abandon, ou, chez la femme, au cours du syndrome prémenstruel". (*Je ne sais pas maigrir*, p. 110.)

"[Protéines pures, puis protéines pures additionnées de tous les légumes verts, ces deux régimes] permettent de consommer les aliments autorisés *à volonté*, à quelque heure de la journée et dans les proportions et le mélange qui conviennent à chacun, ce qui offre à la fois un espace d'entière liberté et un moyen efficace de neutraliser la faim en mangeant, et de compenser des envies qualitatives par des satisfactions quantitatives". (*Je ne sais pas maigrir*, p. 27.)

"Le gros avoue sans honte [...] sa faiblesse, voire même une certaine immaturité dans le registre de la gestion de son poids. [...] Tous ceux qui s'asseyaient en face de moi se décrivaient comme étonnamment faibles face à la nourriture, l'utilisant à leur corps défendant, tels des enfants gourmands.

À l'évidence, la plupart d'entre eux ont bâti dans le secret de la prime enfance une ligne de fuite facile vers l'aliment, où se déchargent le trop-plein de tension et la trop grande fréquence des déplaisirs et des stress, et toute prescription rationnelle logique ou responsable ne résiste pas, ou pas longtemps, à la pression de cette défense archaïque." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 18-19.)

"L'efficacité de Protal est tout entière liée à la sélection des aliments, foudroyante tant que l'alimentation est limitée à

cette catégorie d'aliments (*à teneur maximum en protéines*), mais fortement ralentie et ramenée à la triste règle du décompte des calories si l'alimentation s'en échappe." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 66.)

Petite lecture sur l'alternance 1/1, qui est très "tendance" sur des forums : "Le [rythme] le plus efficace, et celui qui correspond le mieux au profil du gros, est le 5/5. [...] Une autre solution est la cadence 1/1, une journée de protéines pures alternant avec une journée à légumes. Cette alternance est celle qui convient le mieux aux surcharges légères, inférieures à 10 kg, ou aux volontés émoussées. C'est aussi une solution que l'on peut utiliser à la suite d'une période réalisée avec le rythme 5/5, pour faire une pause et reprendre souffle." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 108-109.)

Sur la satiété : "De récents travaux ont prouvé l'importance des sensations de bouche, de la quantité et de la variété des saveurs sur la production du rassasiement et de la satiété.

On sait par exemple aujourd'hui que certaines épices fournissant des saveurs extrêmes, notamment le clou de girofle, le gingembre, l'anis étoilé, la cardamome, permettent l'accumulation de sensations puissantes et pénétrantes, qui ont le pouvoir d'élever la jauge de l'hypothalamus, centre cérébral chargé de les comptabiliser jusqu'à déclenchement de la satiété. Il est donc très important d'utiliser autant que faire se peut, et si possible en début de repas, toute la gamme de ces épices, et de tenter de s'y habituer si l'on n'est pas un amateur inconditionnel." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 105.)

On parle encore de satiété : "Se nourrir ce n'est pas seulement ingérer les calories nécessaires à la survie, c'est peut-être même davantage encore, incorporer du plaisir.

[...] Puisque nous en sommes au plaisir de bouche, j'en profiterai pour vous donner un conseil capital et indispensable. [...] Lorsque vous mangez, et tout particulièrement si ce que vous mangez est savoureux et riche, PENSEZ À CE QUE VOUS MANGEZ, concentrez-vous sur ce que vous avez en bouche et sur chaque parcelle de sensation que cet aliment vous procure.

[...] Toutes les sensations provenant du goût, des muqueuses de la langue, chaque mouvement de mastication et de déglutition sont perçus et analysés par l'hypothalamus, le centre responsable de la faim et de la satiété." (*Je ne sais pas maigrir*, p. 140-141.)

Extraits de diverses interviews du D^r Dukan

1 . LA PHASE D'ATTAQUE

Le docteur conseille jusqu'à 10 jours maxi d'attaque, suivant la perte. Pour plus de 10 kilos à perdre, il dit qu'on peut aller jusqu'à 10 jours mais, pas au-delà, sinon il y a un risque pour la santé.

La durée de la phase d'attaque doit être adaptée à chaque cas. Elle dépend surtout du poids à perdre mais aussi de l'âge, du nombre de régimes précédemment suivis...

Extrait du livre p. 90-91 : la durée moyenne du régime d'attaque est de cinq jours. C'est le temps qui permet au régime de fournir les meilleurs résultats sans développer de résistance métabolique ni lasser celui qui le pratique. C'est aussi la durée d'une attaque qui convient le mieux aux pertes de poids les plus fréquemment rencontrées, habituellement

comprises entre 10 et 20 kg. Pour des objectifs moins ambitieux et inférieurs à 10 kg, la meilleure solution est une attaque de trois jours qui permet de passer sans effort à la phase des protéines alternatives. Pour des objectifs plus ambitieux et supérieurs à 20 kg, ou que la motivation est extrême ou que de très nombreux régimes ont été précédemment tentés avec rechute, cette phase peut, après avis médical, être portée à 7 jours, voire 10 jours, à la condition expresse de boire sans désespérer.

2 . LA CONSOLIDATION

On peut passer en consolidation après avoir à peu près gardé trois à quatre jours le même poids.

Peu importe que l'on soit en phase PP ou PL pour le passage en consolidation.

La phase de consolidation se calcule sur la base de 10 jours par kilo perdu.

Exemple : 10 kilos perdus donnent 100 jours de phase de consolidation.

Les tolérés sont autorisés le jeudi PP de la consolidation.

3 . LA GALETTE DE SON EN CONSOLIDATION

Oui, évidemment. De plus, le son peut être consommé sous n'importe quelle forme.

4 . LA STABILISATION

Si vous vous pesez régulièrement et que vous respectez bien les consignes (le jeudi PP et le son), alors il ne devrait pas y avoir de soucis. Ce qu'il faut c'est surtout ne pas reprendre 1 kg et se dire, bon ce n'est qu'un petit kilo, cela ne se voit pas, parce que là il y a danger ! Et cela peut être l'escalade !

Il ne faut pas perdre de vue que c'est un poids encore fragile.

Surtout, ne pas se jeter tout ce qui est dans le frigo en vous disant pas grave, il y a jeudi PP.

Gardez votre façon de manger de la consolidation, menus équilibrés, et cela devrait aller.

Si vous grossissez pendant la stabilisation, surtout ne reprenez pas le régime.

Certaines et certains ont dû reprendre du poids pour enfin stagner. C'est normal si vous introduisez encore d'autres aliments. Laissez le temps à votre corps pour s'y faire, et si vraiment dans deux semaines vous n'avez rien reperdu, faites juste de la consolidation, mais surtout pas repartir en croisière.

Gardez une alimentation équilibrée en stabilisation... Protéines et légumes tous les jours, en ajoutant les plus de la conso et un peu plus de sucres lents, et peut-être 3 ou 4 repas de gala. mais c'est clair, si on se remet à manger tous les jours "gala" et se dire le jeudi PP va tout faire disparaître, alors oui, on sera au régime toute notre vie.

Il suffit d'équilibrer, d'écouter son corps et d'éviter les aliments qui nous font le plus prendre du poids.

Cela, on le voit au fur et à mesure des repas de gala en conso.

5 . LA JOURNÉE BLANCHE

Une journée blanche, c'est que du blanc : blanc de poulet, poisson blanc, blanc d'œuf soit en neige soit à la poêle, fromage blanc 0 %. Elle sert uniquement à casser un palier de 2 à 3 semaines.

Ne pas en abuser, sinon, elle n'aura plus aucune utilité.

6 . LES PROTÉINES EN POUVRE

PROTIFAR ou NESTIVAL : en pharmacie. Dukan déconseille les protéines en poudre en attaque, il les autorise en croisière, pour la consolidation, la stabilisation, et les jeudis protéinés mais de manière occasionnelle, pour éviter de sauter un repas, ou dans les préparations.

Effectivement si c'est pour agrémenter les desserts, comme dans les gaufres, pourquoi pas !

Sinon, il vaut mieux éviter, car il faut que l'estomac travaille normalement.

7 . L'EAU

LA BOUCHE DESSÉCHÉE :

C'est normal, à cause des protéines. Il ne faut pas hésiter à boire plus.

LES REINS :

Le docteur DUKAN précise qu'il est impératif de boire 1,5 l d'eau par jour. C'est une condition primordiale pour que la perte de poids soit effective. Si vous ne buvez pas, vous risquez de graves complications rénales.

En effet, les diètes protéinées sont à l'origine d'une production accrue d'urée, toxique pour l'organisme, impliquant un travail intensif des reins. Si vous ne buvez pas suffisamment, vos reins se fatigueront alors plus vite. Le docteur DUKAN recommande de boire en mangeant, et de choisir des boissons fraîches.

8 . LES LÉGUMES

En phase PL, toujours manger plus de protéines que de légumes, qui doivent rester un accompagnement.

Il est conseillé de consommer des légumes diurétiques et pauvres en glucides, afin de limiter l'effet "rétention d'eau" : asperges, poireaux, céleri, radis, concombre.

9 . LES FROMAGES

En attaque, les fromages 0 % de MG.

En croisière, les fromages jusqu'à 6 % de MG sont autorisés en PP comme en PL (30 g par jour).

10 . LE SUCRE

L'Aspartam en poudre (Canderel) perd un peu son goût de sucre à la cuisson, c'est pour cela qu'il est préférable d'utiliser l'Hermesetas liquide, qui tient mieux à la cuisson.

On trouve aussi de l'Hermesetas en poudre qui tient bien à la cuisson.

2 cc de sucre liquide Hermesetas = 10 g de sucre en poudre Canderel = 100 g de sucre blanc normal.

100 Aliments autorisés de chez Dukan

Voici les classiques 100 aliments autorisés pour Protal 1 et 2.

Viandes : steak, filet et faux-filet de bœuf, rosbif, langue, viande des Grisons ; escalope, côte, foie et rognon de veau ; jambon de porc, de poulet ou de dinde (sans gras sans couenne).

Poissons : cabillaud, colin, dorade, empereur, espadon, flétan, flétan fumé, haddock, lieu, limande, lotte, loup, maquereau, merlan, mullet, raie, rouget, sardine, saumon, saumon fumé, sole, surimi, thon, thon au naturel, turbot.

Fruits de mer : bulot, calamar, clovisse, coque, coquille St Jacques, crabe, crevette, crevette grise, gambas, homard, huître, langoustine, langouste, moule, oursin, poulpe, seiche, tourteau.

Volailles : autruche, caille, coquelet, foies de volaille, dinde, lapin, pigeon, pintade, poulet (sans la peau bien sûr).

Oeufs : œufs de poule et œufs de caille.

Laitages 0 % : yaourt maigre nature ou aromatisé à l'Aspartam, fromage blanc, fromage en faisselle, petit-suisse, carré frais, lait écrémé.

Légumes : artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocolis, carotte, céleri, champignons, tous les choux, cœur de palmier, concombre, courgette, endive, épinard, fenouil, haricot vert, navet, oignon, oseille, poireau, potiron, radis, toutes les salades vertes, soja, tomate.

Journal

(Extraits)

En croisière

« En croisière » - lundi 01 septembre 2008 15:39

Coucou X...

merci de ta visite sur mon journal tout neuf.

Moi aussi j'ai été *emballée* par l'ambiance du forum, j'y viens trouver entrain et soutien, indispensables pour tenir le cap fermement. L'ennemi n°1 : les écarts, mais tout autant les petites erreurs. Je pense qu'il est très bon de mettre quelques uns de ses menus sur son journal, pour vérification, histoire d'avoir vraiment tout bon à tant qu'à faire !

Bon alors, en avant ! Protéine toute !

Amitiés.

« En croisière » - lundi 01 septembre 2008 20:29

Coucou V...

je suis nouvelle sur le forum, et j'ai attaqué le 24 juillet à 69 kg .

Là, j'attends de voir le 62 sur ma vieille balance, donc ça ne se passe pas trop mal. Je fais hyper gaffé, car ayant 50 ans je redoute quelques difficultés.

Alors ravie de te voir sur ce forum, on va pouvoir s'épauler.

À bientôt.

« En croisière » - mardi 02 septembre 2008 11:06

Bonjour,

aujourd'hui labo, j'aurai ce soir des nouvelles des triglycérides. Sinon retour en PL.

Petit déj : après les verres d'eau du matin, galettes aux sons à la fleur d'oranger cuites au four et café avec son nuage de lait écrémé

midi : "jambon" de dinde 1 tranche et petite tomate à la croque

petite tranche de beaf grillée et courgettes à l'étouffé

FB 0 % au son de blé

soir : RE courgettes

escalope poêlée

FB au son de blé (ou pas si plus faim)

bouteille d'eau toute la journée

rien à 4 h car pas faim.

Ma vieille balance à aiguille a quitté le 63 kg, pas trop tôt ! J'espère le 62 et j'arrête tous les tolérés, na !

Bonne journée every body sur le forum et dans vos familles.

« En croisière » - mardi 02 septembre 2008 21:50

Merci pour ces petits posts qui vont droit au cœur !

Alors les résultats d'analyses : cholestérols stables OUF et triglycérides en baisse très nette YOUPI donc tout va bien.

Demain matin rdv avec ma vieille balance, quel vilain mot.

Alors je vais prendre de vos nouvelles, bonne nuit !

« En croisière » - vendredi 12 septembre 2008 7:54

Bonjour tout le monde,

alors c'était calme hier soir sur le forum.

La petite famille Dukan était bien occupée.

Ce matin j'ai déjà démarré la semaine 8 et mon poids serait toujours à 62.

Alors un peu de lecture : "Protal II Une période de croisière conduite avec le "régime des protéines alternatives" qui permet d'atteindre d'une traite et sans pause le poids choisi."

Je sais pas maigrir, p. 23.

En croisière toute :

ce matin pain "vrai pain" tartiné FB 0 % et café au lait écrémé

ce midi saumon papillote fines algues et 1 tomate + cheese cake sans toléré (il y aura 1 pomme de terre pour ma grande)

ce soir gratin de viande DUDU avec rondelles de courgettes + café noir

Et grrraannnde bouteille d'eau.

Très bonne journée tout le monde.

« En croisière » - samedi 13 septembre 2008 7:29

Bonjour tout le monde.

Ce matin ma balance toujours bloquée à 62 kg ric-rac.

Alors un peu de lecture : "Il est important de savoir que la perte de poids n'est pas interrompue, mais seulement camouflée et différée par la rétention d'eau et réapparaîtra dès le deuxième ou troisième jour après le début des règles."

Je ne sais pas maigrir, p. 96.

Alors j'aurais tort de m'énerver, mais ça énerve quand même. Peut-être que le N... que j'ai été amenée à prendre il y a 15 jours a aussi un effet sur mon poids.

Alors Prot à fond, je vais faire une PL plutôt Pl

matin : pain "vrai pain" Dudu sans toléré et café + lait écrémé

midi : 1 tranche de dinde en jambon, bavette et 1 tomate, cheese cake sans toléré
soir : RE gratin de viande toujours sans toléré et quelques rondelles de courgette
1 FB 0 % aspartam vanille et si j'ai faim dans la journée, comme hier, je complète par des blancs d'œufs durs (hier c'était viande des Grisons : trop salé).

Je mettrai les jaunes de côté pour une mayo dudu. Je ne sais pas comment ça se conserve... Si quelqu'un a une petite idée ?

Que de temps consacré à ma petite personne, j'ai des scrupules tout à coup. mais non, il y a vous aussi.

Très bonne journée.

« En croisière » - dimanche 14 septembre 2008 8:33

C'est bien bon ce matin : à 61,5 kg pile YOP YOP YOP

... eh bé on a beau être persuadée que Dudu = perte de poids, qu'est-ce que ça va mieux quand on le VOIT.

Alors un peu de lecture : "Dans ce régime [...] toute référence aux calories et à leur décompte doit être abandonnée. En consommer peu ou beaucoup modifie peu les résultats, l'essentiel est de rester à l'intérieur de cette catégorie d'aliments (protéines)."

Je ne sais pas maigrir, p. 66.

Donc aujourd'hui Pl, 3^e jour :

petit déjeuner : café au lait écrémé et petits cakes Dudu à l'orange sans toléré

midi : bavette et 1/2 aubergine persillade au four + faisselle 0 % édulcorée

soir : lapin rôti à la moutarde + RE aubergine + cheese cake vanille sans toléré

Bon week-end everybody.

« En croisière » - lundi 15 septembre 2008 8:05

Bonjour every body,

alors ce matin 55^e jour dudu, je vois 61,5 kg. Super, j'avais bien vu hier donc.

Petite lecture : "Le candidat à l'amaigrissement doit donc savoir qu'un régime aussi restrictif soit-il ne doit jamais fournir moins d'un gramme de protéines par jour et par kilo de son propre poids et surtout que cet apport doit être réparti uniformément sur les trois repas."

Je ne sais pas maigrir, p. 41.

Pour moi ça fait 61g/jour de protéines obligatoires donc à peu près 240 à 300 g d'aliments protéinés.

Je dois dire que je n'en avais jamais mangé autant par jour avant dudu !

Aujourd'hui on mange les restes du WE, soit en vrac :

petit déj café-lait écrémé-pain "vrai pain" dudu aux sons sans toléré

lapin rôti et cheese cake vanille
j'avais aussi préparé du blanc de poulet avec pousses de bambou en cocotte au four

And now je file.

« En croisière » - mardi 16 septembre 2008 7:40

Bonjour, je vois que tout le monde est bien occupé, humeur du jour : bof, mais ça va.

Petite lecture : "[...] Malgré l'immense intérêt de ces fibres (sons d'avoine et de blé), il n'est pas possible d'en consommer plus d'une fois par jour sans perturber le mode d'action spécifique des protéines pures."

Je ne sais pas maigrir, p. 89.

Aujourd'hui :

mes deux verres d'eau du frigo et médics, puis :
madeleines dudu aux sons sans toléré à la carotte + café au lait écrémé le matin
poulet aux pousses de bambou sauce soja et faisselle à 0 % poudre d'écorce d'orange et édulcorant le midi
bavette froide + 1 cornichon + 1 tomate et cheese cake vanille sans toléré le soir
et peut-être un thé au lait écrémé en gelée (agar-agar) édulcoré en soirée

Grosses bises tout le monde.

« En croisière » - mardi 16 septembre 2008 12:54

V..., ça me fait très plaisir d'échanger sur le forum sur nos réussites et nos difficultés. On est souvent seule en famille sur cette question des régimes, même carrément torpillée quelquefois. Ici nous sommes toutes (tous ?) à égalité même si ça paraît plus facile pour certains que pour d'autres. C'est facile à des moments et difficile à d'autres moments, donc à plusieurs, on tire on pousse et ça se passe mieux.

Donc, ne pas lâcher le forum !

Essaie d'éviter les plus petits écarts, ils se paient cher.

Bonne continuation.

« En croisière » - mercredi 17 septembre 2008 7:35

Bonjour, il fait beau mais bien frais et je suis toujours à 61,5 kg ce matin.

C'est parti pour 5PP, avec un 61 j'espère !

Humeur du jour : ça va.

Un peu de lecture (au sujet des aliments autorisés) : "[...] Le moindre écart, le moindre franchissement de frontière, aussi minime soit-il, agit à la manière d'une piqûre d'aiguille sur un ballon de baudruche.

Écart apparemment bénin mais qui suffit à vous faire perdre le bénéfice etc."

Je ne sais pas maigrir, p. 74.

Aujourd'hui PP :

galette dudu café au lait écrémé

steaks hachés 5 % œuf à cheval paprika moutarde à volonté (et des pommes noisettes pour fifille) et faisselle

à 0 % avec édulcorant

filets de colin + tofu aux algues et cheese cake dudu sans toléré

Bonne journée à vous avec le forum.

« En croisière » - jeudi 18 septembre 2008 7:02

V... et C... merci pour vos encouragements. Moi aussi j'aime vos posts et leurs mots sensibles et amicaux.

Humeur du jour : ça va très bien ! J'ai lâché le 61 donc j'ai fait la moitié de mon programme YOP YOP YOP !

Je suis tellement contente, c'est à peu près mon poids de 2002 ou 3, donc j'ai déjà retrouvé la moitié à peu près de ma garde-robe, c'est trop bien les filles !

Alors on y retourne super motivée, avec un peu de lecture : "Lorsqu'on compare la composition du yaourt maigre et du fromage blanc maigre, on s'aperçoit que pour le même apport calorique, le fromage blanc apporte davantage de protéines et moins de lactose (glucide) que le yaourt. [...] Les amateurs de laitages maigres auront donc intérêt à privilégier les fromages blancs."

Je ne sais pas maigrir, p. 158.

Aujourd'hui on mange: ----- DES PROTÉINES -----

donc au hasard du frigo, ce sera steak haché 5 %, jambon de poulet, filets de colin, et cheese cake dudu sans toléré (à la fleur d'oranger mmm...) et du thé, plein plein, oui des envies de thé depuis hier.

Avec ça un plat de pâtes complètes pour ma fifille, et voilà.

Très bonne journée dudu sur le forum et par chez vous .

« En croisière » - jeudi 18 septembre 2008 23:47

Je reprends mon journal. Après tout c'est à présent vendredi, et je vais écrire ma page du vendredi.

Pour tout dire c'est ici que se fonde ma motivation quotidienne, dans le ressassage de la méthode dudu, par lequel je me réassure de la rectitude de ma ligne de conduite (diététique seulement, enfin presque *seulement*...) et par là fortifie ma confiance en moi-même, enfin, la part de moi-même dévolue à cette entreprise... Car enfin la perte de poids, le jour même où elle apparaît, toute encourageante qu'elle soit (ô combien encourageante !) ne suffit pas à convaincre au

quotidien qu'on triomphera de l'entreprise, cette confiance a besoin pour être durable de s'appuyer sur la parfaite maîtrise de ce que l'on fait, et sur la certitude qu'on le fait bien. En effet la courbe de poids reste toujours incertaine quant à son évolution, mais le plan protal avec sa belle cohérence évoque la ligne parfaite qui doit mener au succès.

Bon, tout ça, on pouvait sauter bien sûr, j'avais juste besoin de mettre l'idée au propre...

Humeur du jour : tout va bien mais on ouvre l'œil...

Le menu ce sera : 2 verres d'eau du frigo + médics, puis :

galette dudu façon petits cakes + café au lait écrémé

pp du jour : gratin viande haché-FB 0 %-Prot de soja le midi, et filets de colin le soir + cheese cake dudu sans toléré ou faisselle 0 %

Et un gratin de macaronis pour le reste de la famille.

La petite lecture du jour : "Protal est un régime peu frustrant qui bannit la pesée des aliments et le décompte des calories et qui fournit un espace de liberté totale sur un certain nombre d'aliments courants."

Je ne sais pas maigrir, p. 22.

Pour qui aurait lu jusqu'ici, je dis merci.

Très bonne journée.

« En croisière » - vendredi 19 septembre 2008 8:23

A... tu as tout à fait raison de ne pas culpabiliser !

Mais les écarts ralentissent la perte de poids dans ce régime qui joue sur le fait que manger essentiellement des protéines modifie le métabolisme. Et plus le régime dure, plus, je pense, glucides et lipides sont "dangereux" à consommer. Il est possible de trouver des anti-craquages dans les aliments et les recettes autorisés, petites douceurs avec édulcorant ou gâteries protéinées, selon les goûts, il y a plein de recettes.

Et les aliments tentants perdent petit à petit de leur attrait si on n'en consomme pas.

Enfin, ce n'est que mon opinion bien sûr.

« En croisière » - samedi 20 septembre 2008 0:54

Bon, aujourd'hui je me consacre à ma petite famille, à l'occasion des anniversaires.

Humeur du jour : tout va bien, je contrôle.

Lecture du jour : "[...] La prise de poids que vous désirez aujourd'hui réduire est une partie de vous-même que vous refusez mais qui est le reflet de votre nature, de votre psychologie et donc de votre identité [...] [et] de cette manière particulière d'utiliser le plaisir fourni par les aliments pour amortir les petits et les grands déplaisirs de la vie."

Je ne sais pas maigrir, p. 69.

Commentaire perso : il faut remanier son être bien au-delà du simple réglage métabolique si on veut espérer réussir une modification importante et durable de son poids. La discipline du régime elle-même, par son importance et la durée

requis, est un pas fait dans cette direction.

Côté cuisine, je vais prévoir : le lapin à la moutarde/pommes de terre et carottes au four, qui suivra un assortiment de charcuteries traditionnelles ET dudu (chacun prend ce qui lui convient), laitages même principe.

Pour le soir : gratin de poisson et fruits de mer sans toléré, et flan dudu, toujours sans toléré, avec petits gâteaux en option pour les gourmands.

Étant en PP, je vous laisse deviner mon menu de demain.

Bonne journée !

PS après une courte nuit, ma balance m'affiche 60,5 : la journée commence bien.

« En croisière » - samedi 20 septembre 2008 22:39

Petit coucou du soir.

Après une longue journée, enfin j'ai terminé les préparatifs pour demain, il restera à faire encore un peu de cuisine.

Côté régime j'ai mangé : jambon de poulet 1 tranche, viande des Grisons 4 tranches, 2 petits râbles de lapin bien dégraissés avant cuisson rôtis à la moutarde et 1 petit morceau de cheese cake dudu sans toléré. Et le soir : du gratin poisson-fruits de mer-tofu cuisiné dudu (0 % et sans toléré) aux fines algues, et 1 écart : 1/2 petite tomate persillée cuite sans matière grasse. Au dessert 1 petite part de gâteau moelleux dudu sans toléré.

Bon je crois que je m'en sors bien même si ce n'est pas parfait.

J'ai mangé la demi-tomate car sinon ça cassait trop l'ambiance du repas.

Alors demain dernière journée PP mais anniversaire, j'espère pouvoir gérer. Le seul vrai problème est le gâteau : brownie full fat... (choix des enfants).

Option 1 : je passe mon tour (prendre un petit morceau et le céder en douce à un voisin gourmand) _Bilan: 0 dégât, facile mais un peu hypocrite quand même.

Option 2 : je prends un dessert bien "régime" genre petit-suisse 0 % nature avec une évidente bonne humeur, et tant pis pour les retombées. Bilan : des bonnes protéines pour moi et une image de marque positive mais un peu antipathique quand même.

Affaire de style, ça va se jouer sur mon niveau d'énergie le moment venu.

Bon, au moins, l'étude de cas est faite, et pourra resservir à une autre occasion !

Là-dessus je vais au dodo avant de choir de fatigue.

« En croisière » - dimanche 21 septembre 2008 16:03



Coucou !

Alors épilogue : au sujet du brownie. J'ai trouvé au petit matin une troisième option que je vous livre ici : j'ai présenté

ledit brownie full fat et noix de Pécan avec des petits macarons dudu, que j'ai faits avec :

mes petits cakes dudu au cacao dégraissé
partagés en deux façon macarons
et fourrés de St Moret 0 % édulcoré au Candérel en poudre.

C'est un régal, et la dégustation du dessert s'est faite dans la bonne humeur générale.

Menu du repas d'anniversaire :

saumon fumé avec éclats de citron vert, et bouchées roulées saumon-poudre d'ortie (mais c'est très bon !)
rosbif avec tomates provençales, champignons et galettes de pommes de terre F...us
Brownie avec crème anglaise et compote de prunes rouges + "macarons" dudu.



pour moi : saumon, rôti, macaron. Contenté.

Repas du soir: restes de lapin moutarde + saucisses pour les jeunes, purée de céleri-pomme de terre (je passe, je suis en PL), dessert au choix (beaucoup de restes très bons) mais faisselle 0 % pour moi.

Conclusion : ça reste de la prise de tête, mais on y arrive.

Aujourd'hui, pas de petite lecture, j'étais bien occupée, et je vais lire vos journaux --- Bizzz ---

« En croisière » - mardi 23 septembre 2008 7:32



Coucou,

aujourd'hui je suis à la veille d'avoir accompli deux mois de régime. J'ai fait un très petit nombre d'écarts : une

minuscule portion de fondant au chocolat aux amandes d'une cousine en visite, 1 carreau d'un chocolat suisse au lait et à la pistache arrivé directement de Suisse, et deux fois 1/2 tomate persillée pour l'anniversaire de mes enfants alors que j'étais en PP. En toléré, j'ai utilisé 1 fois de la Maïzéna, 1 fois de la cancaillotte et 3-4 fois du cacao dégraissé non sucré. Aujourd'hui mes analyses sont bonnes, j'ai perdu entre 8 et 9 kilos, et je perds actuellement très lentement. Ma principale difficulté au quotidien : gérer les problèmes de transit. L'alternance 1/1 atténuerait sans doute ce problème mais je ne veux pas y venir pour le moment (je fais 5/5).

Bilan intermédiaire : je me dis à ce jour que tenir mon objectif de 53 kg va nécessiter un parcours encore long, mais je sais que certaines l'ont fait donc il y a moyen de réussir, c'est une question de ténacité.

Je me dis aussi qu'un parcours long offre l'occasion d'ancrer plus durablement les bonnes habitudes alimentaires et qu'une perte lente ménage mon organisme, deux bonus donc !

Conclusion : je continue à tenir fermement mes objectifs sans changer de stratégie. Je vais établir ma courbe de poids, pour visualiser les résultats acquis et tenter de faire une prévision pour les mois à venir.

Remarque annexe : vive le forum bravo à toutes les nanas qui le font palpiter ! Mais où sont les Zhoms ?

Aujourd'hui on mange :

petit déjeuner : moelleux dudu et café au lait écrémé
midi : saumon en papillote et épinards citronnés, FB 0 %
soir : potage à la tomate 0 % et jambon de poulet à volonté
soirée : agar-agar à la fleur d'oranger, édulcoré

Très bonne soirée à tous.

« En croisière » - dimanche 28 septembre 2008 8:21

Hello !

Ici, matin calme, c'est l'avantage du centre ville : grand calme le dimanche.



Humeur du jour ça va bien, 59,5 ce matin, ça descend YOP !

Page des sports : encore pompes ce matin, au saut du lit ça calme, et ouille ça fait déjà mal. On fait bien attention au gainage en même temps, hein !

Petite lecture: "L'un des principaux mérites de Protal est sa valeur didactique qui permet [...] d'apprendre sur le terrain et dans sa propre chair l'importance relative de chaque groupe d'aliments en fonction de leur ordre d'intégration dans

son alimentation, en commençant par les aliments vitaux, puis en introduisant par paliers successifs les aliments indispensables, les essentiels, puis les importants, pour finir avec les superflus."

Je ne sais pas maigrir, p. 25.

Pour aujourd'hui je vais me repaître d'une pintade rôtie et de bavette grillée pour le vital, et de yaourts 0 % pour l'indispensable. Heureusement qu'il y a Candérel et la galette le matin pour la gourmandise.

Très bon dimanche tout le monde --- Bizz ---

« En croisière » - lundi 29 septembre 2008 9:12



Hello ! Retour du lundi. Humeur du jour  ne pas secouer...

Mal de tête depuis hier matin, je me suis accordée 2 Doliprane 1000 et dodo à volonté. Remarque : je bois incessamment (de l'eau).

Page des sports : surtout ne pas secouer... J'irai marcher si ça va mieux.

Lecture du jour : "Un organisme qui maigrit prend le risque de se trouver totalement dépourvu devant le moindre incident de parcours alimentaire. [...] Il va réagir car il est biologiquement menacé. Et toutes ses réactions n'auront qu'un seul et même objectif : reconquérir aussi vite que possible l'essentiel de ses graisses perdues.

Pour ce faire, votre corps dispose de trois moyens très efficaces :

Le premier consiste à déclencher et aiguïser la sensation de faim [...].

Le deuxième [...] consiste à réduire ses dépenses énergétiques. [...] L'organisme hiberne pour s'adapter.

Enfin, la troisième réaction de l'organisme, la plus efficace et la plus dangereuse, tant pour celui qui tente de maigrir que pour le candidat à la stabilisation, consiste à mieux assimiler les calories alimentaires et à en tirer le profit maximum.

[...] Augmentation de l'appétit, réduction de toutes les dépenses et extraction maximale conjuguent leurs efforts pour transformer l'ancien gros amaigri en une véritable éponge à calories."

Je ne sais pas maigrir, p. 121-122.

Alors hier je n'ai guère mangé, un peu de blanc de pintade, laitages 0 %, et bouillon protéiné (1 l d'eau, 1 bouillon cube dégraissé, persillade Duc... et protéines de soja).

Aujourd'hui, la bavette grillée et le lapin rôti, faisselles 0 % ... Et un max d'eau froide.

S... et P... c'est comme ça que je comprends le sport, chacun à son niveau selon ses moyens, on donne ce qu'on peut ! (mais on y va, la forme viendra).

O... coucou aussi, et bienvenue à toi aussi.

Très bonne journée tout le monde.

« En croisière » - mardi 30 septembre 2008 7:57



Hello every body. Alors aujourd'hui, retour à 60 kg je vais raconter ça à mon tableur, ça calme

Hier soir grosses envies de manger, forum occupé ailleurs, j'ai copié-collé plein de recettes du forum et descendu ma boîte de surimis. Résultat, un peu écœurée et plus de surimi !

La page des sports : hier soir corde à sauter (dans l'appart), ce matin pompes en pyjama.

Commentaire sportif : des résultats pitoyables mais une réelle participation. On devrait voir une amélioration... YOP

I did it !

Petite lecture : "La perte des dix premiers kilos entraîne une amélioration franche de l'état général, la forme, la souplesse reviennent, l'essoufflement disparaît, les compliments affluent ainsi que la satisfaction de pouvoir remettre des vêtements interdits. [...] Dans de telles conditions le gros jusque-là victorieux risque de s'endormir sur ses lauriers..."

Je ne sais pas maigrir, p. 110.

Menus du jour, bah c'est pas très organisé, juste 2 couverts. Alors

petit déjeuner : madeleines dudu aux sons, café au lait écrémé

midi : restes de pintade avec 1 cornichon, faisselle 0 %

soir : encore bavette avec moutarde, et gâteau roulé de B... que je veux tenter après-midi

Je vous fais plein de bises à toutes, on tient bon.

« En croisière » - mercredi 01 octobre 2008 8:02

Bonjour ! Me voilà. Ce matin étirements car mal partout, comme quoi mes petits muscles ont un peu travaillé quand même.

Je suis à 59,8 ce matin, y a de l'espoir.

Petit lecture : "Se souvenir que plus l'assimilation d'un aliment est lente, plus tardivement réapparaîtra la faim. Les aliments sucrés sont le plus rapidement et les plus massivement absorbés et assimilés, viennent ensuite les aliments gras et seulement après les protéines. Ceux qui sont perpétuellement traqués par la faim tireront eux-même leurs conclusions."

Je ne sais pas maigrir, p. 45.

Ces derniers jours comme j'avais une plus grosse faim j'ai rajouté à mes menus des en-cas PP, ça me paraît le signe que mon métabolisme s'active, et comme je ne lui donne que des prot, je me dis que je devrais voir une baisse de mon poids dans les jours qui viennent. What do you think ? À suivre donc.

Bon, les menus !

petit déj : 2 verres d'eau du frigo + médics et madeleines aux sons avec café au lait écrémé

midi : crevettes sauce FB 0 % curry et filets de poisson m-o, faisselle 0 %

soir : potage protéiné (soja) et restes de lapin + (?) jambon de poulet, faisselle 0 %

Gros bisoukes tout le monde.

« En croisière » - jeudi 02 octobre 2008 8:22



Bon, ce matin encore 59,5 eh bien je vais quand même changer ma réglette, voilà, ça sera mieux la semaine prochaine...

Merci S... de tes encouragements.

La minute sportive : hier soir pompes et re-pompes. Ce matin allez on double la dose.

Sinon j'ai commencé à potasser mes bouquins de Pilates : ça va, je ne suis pas dépaysée, je retrouve même des postures de yoga que je connais bien. Et le travail avec le souffle aussi. Je crois que je me débrouillerai sans cours. Par contre petit matériel à prévoir.

Petite lecture : "Joseph Pilates accordait son attention à l'aspect positif des choses. [...] Au lieu de s'occuper des zones corporelles affaiblies, il se concentrait sur les autres. [...] L'ostéopathie moderne est fondée sur l'idée que le corps se guérit si on lui offre les conditions adéquates pour le faire. Dans le Pilates, elles sont le résultat d'une harmonieuse combinaison dans laquelle force, souplesse, symétrie et bonne posture jouent un rôle déterminant."

ALYCÉA UNGARO, *Méthode Pilates*, p. 15.

Côté menu c'est le retour en PL:

madeleines aux sons café au lait écrémé

deux œufs, grisons, et tomates poêlées, faisselle 0 % édulcorant

soupe de courgette Moomoussinette, steak haché 5 %, gâteau meringué du du

Très bonne journée every body !

« En croisière » - samedi 04 octobre 2008 22:36

Petite note tardive : alors ! Moi qui ai démarré mon régime sans me reconnaître *grosse* (et pourtant), moi qui me trouvais *pas mal* en septembre, moi qui ne me reconnaissais *pas du tout* sur les photos des dernières années, et bien, depuis aujourd'hui, et je ne sais pas du tout comment ça s'est fait, aujourd'hui je me trouve **grosse**.

Et je me dis : **chouette** ! Je commence à avoir prise "de l'intérieur" sur ce régime, je commence à contrôler ce qui m'arrive !

Et je me dis que si je me **vois** grosse, c'est que je suis en train de retrouver l'image de moi au poids que je veux atteindre, mon poids de forme de toujours.

Je trouve que c'est rassurant et encourageant, je pense que ça va m'aider à mettre en place au quotidien, peu à peu, les

petits contrôles semi-automatiques qui devraient à terme remplacer la grille didactique de Protal, en complément bien sûr des notions théoriques acquises tout au long des phases d'attaque et de croisière.

Bon, on reste calme, je garde la vigilance réglée sur maximum, mais c'est une note d'espoir pour le temps à venir, plus le petit confort au quotidien qu'apporte ce sentiment de s'être retrouvée un peu.

Bon après ce grand moment d'introspection je vous informe que j'ai été ratatinée au Monopoly, mais que le gâteau était bien bon.

Encore un dernier petit réglage, et il sera présentable je pense !

« En croisière » - lundi 06 octobre 2008 8:53

Bonjour tout le monde, aujourd'hui retour du lundi.



Humeur du jour : la guerre de l'IMC, guerre totale.

Un peu de sérieux, lecture : "[...] Le mot d'ordre est donc simple et non négociable : tout ce qui est mentionné dans la liste [...] est à vous et totalement à vous, ce qui ne s'y trouve pas n'est pas à vous, oubliez-le pour le moment, en sachant que dans un avenir proche, tous les aliments vous reviendront."

"Sachez aussi que le moindre écart, le moindre franchissement de frontière, aussi minime soit-il, agit à la manière d'une piqûre d'épingle sur un ballon de baudruche."

Je ne sais pas maigrir, p. 74-75.

Aujourd'hui pas fait de pompes, panne du bras gauche.

On verra ce qu'on peut faire, une bonne marche rapide ferait mon affaire.

Menu PP du jour :

petit déj : 2 verres d'eau du frigo + porridge et café

midi : filet de colin et galette tofu-algues (boutique bio), FB 0 % édulc et poudre de zeste de citron

soir : assiette anglaise rosbif-jambon de poulet-cornichon, gâteau roulé dudu

Bonne journée pour tous et toutes.

Grosses bises.

« En croisière » - mercredi 08 octobre 2008 8:24

Coucou.

Aujourd'hui fin de 11^e semaine de régime.

Bonne forme physique, les quelques points de rouille exceptés.



Petite lassitude morale (*t'avais qu'à te coucher plus tôt !*) Boh, ça va aller... Et 58,5.

Petite lecture : "Dans la première moitié du régime, la perte (*par semaine*) est en général supérieure au kilo, proche du kilo et demi en début de régime, ce qui permet habituellement de perdre les dix premiers kilos en un peu moins de deux mois." (Remarque : je rappelle que c'est une moyenne zhoms et nanas confondus...)

"Passés les deux premiers mois, la courbe pondérale s'infléchit progressivement en raison d'un processus métabolique de défense [...]. La courbe stationne un moment autour du kilo par semaine puis passe sous la barre psychologique du kilo avec quelques périodes de stagnation dans les moments d'abandon ou, chez la femme, au cours du syndrome prémenstruel".

Je ne sais pas maigrir, p. 110.

Avis perso : tenir une courbe de poids donne du recul donc un peu de sérénité.

Page des sports : today postures étirements dos (50) en pyjama, et corde à sauter au programme de ce soir.

Menus PP :

petit déj : verres d'eau du frigo, sons en petits cakes et café au lait écrémé

midi : gambas et tofu, faisselle 0 %

soir : jambon de poulet + 1 cornichon, tarte à la vanille

Grosses bises.

« En croisière » - vendredi 10 octobre 2008 7:54



Hello, alors c'est l'histoire d'une fille qui a commencé un régime, il y a déjà 12 semaines, plus ou moins sûre du résultat.

Voilà, elle a perdu 10 kilos à présent, donc tout va bien, elle mange, c'est la pleine forme, et ça l'occupe. Et en plus, elle fait plein de gâteaux et toutes sortes de très bonnes choses. Donc tout va bien.

Ce matin, toujours 58,5 kg. Mon pyjama et moi on a fait des postures étirement dos (50) et des pompes (10). *No problemo.*

Un peu de lecture : "[protéines pures puis protéines pures additionnées de tous les légumes verts, ces deux régimes] permettent de consommer les aliments autorisés à *volonté*, à quelque heure de la journée et dans les proportions et le

mélange qui conviennent à chacun, ce qui offre à la fois un espace d'entière liberté et un moyen efficace de neutraliser la faim en mangeant et de compenser des envies qualitatives par des satisfactions quantitatives".

Je ne sais pas maigrir, p. 27.

Menus Pl du jour :

petit déj : les verres d'eau du frigo + sons en petits cakes et café au lait écrémé

midi : tomates à la croque et blanc de poulet (sous blister), plein, et faisselle 0 % édulc. Eau froide

Soir : tofu grillé aux épices italiennes et fondue de poireaux avec 1 Bridelight 2 %, yaourt 0 %. Eau froide

Ce soir début du grand powpow, faut que j'organise. Zen, mais affairée.

Très bonne journée every body BIZZZ

« En croisière » - mercredi 15 octobre 2008 20:18

Grosses bises aussi L...

Bin tenir c'est facile, il suffit de continuer sans relâche, la méthode dudu est simple !

Garder le moral ça c'est moins évident, il est à la merci d'un sursaut de la courbe de poids, mais le fofo est là justement pour nous aider quand ça coince.

La motivation tu l'as bien sûr puisque tu es ici, sur quoi elle s'appuie c'est à toi de le dire...

Je pense qu'on a toutes plus ou moins les mêmes motivations, mais chacune les appuie sur ses images propres. C'est une bonne chose de les visualiser, et de les entretenir pour ne pas s'endormir en route.

« En croisière » - dimanche 19 octobre 2008 7:43

Bonjour,

petit coucou matutinal. Rien ne bouge, temps frais, pas de ciel bleu, pas un bruit.

Un peu de lecture : "L'efficacité de Protal est tout entière liée à la sélection des aliments, foudroyante tant que l'alimentation est limitée à cette catégorie d'aliments (*à teneur maximum en protéines*), mais fortement ralentie et ramenée à la triste règle du décompte des calories si l'alimentation s'en échappe."

Je ne sais pas maigrir, p. 66.

Côté sport, ce sera 20 mn de postures en fin d'aprem, pendant que la quiche cuit par exemple.

Côté poids : toujours 58 depuis lundi, je ne note pas les hectogrammes farceurs. La semaine prochaine alors...

Aujourd'hui on mange : bonnes petites madeleines aux sons et café blanchi, puis à midi radis, pain de poisson + coulis tomate pur tomate de chez Bjo**, lapin froid et faisselle 0 % + édulc.

Et ce soir : quiche poireaux et "lardons" dudu (sur papier cuisson, sans pâte), steak de cheval + moutarde et 1 laitage

0 % sans toléré.

Je fais mes "lardons" avec des bâtonnets de "rôti de veau" blister dorés à sec à la Téfal. Donc je ne salerai pas ma préparation en revanche. Les poireaux : coupés en tronçons et simplement étuvés. Les œufs : battus avec un peu de FB. Voilà : une quiche de rigueur.

Un très bon dimanche.

Bibises et @ +

« En croisière » - mardi 21 octobre 2008 8:39

Bonjour les copinoutes !

Alors après 8 jours de stagnation à 58 kg, mes efforts et ma patience sont récompensés (je croise les doigts !), car j'ai vu le 57,5 YOP YOP ça fait du bien je vous jure ! Je commençais à penser que je n'étais qu'une vieille *éponge à calories* irrécupérable, et à parcourir le web à la recherche des dernières mises à jour Dukan...

Donc, humeur du jour : toujours crevée, mais j'y vois mieux !

Je vous ai cherché une petite lecture sur l'alternance 1/1, qui est très "tendance" sur des forums : "Le [rythme] plus efficace et celui qui correspond le mieux au profil du gros est le 5/5. [...] Une autre solution est la cadence 1/1, une journée de protéines pures alternant avec une journée à légumes. Cette alternance est celle qui convient le mieux aux surcharges légères, inférieures à 10 kg, ou aux volontés émoussées. C'est aussi une solution que l'on peut utiliser à la suite d'une période réalisée avec le rythme 5/5 pour faire une pause et reprendre souffle."

Je ne sais pas maigrir, p. 108-109.

Le sport : bof, c'est pas encore ça. J'ai plutôt envie d'aller marcher et m'aérer les idées en même temps.

Côté cuisine : on mange PP

petit déj : verres d'eau froide et médics, macarons dudu aux sons et compote de rhubarbe maison (oui je sais c'est PL, mais je suis trop en délicatesse avec mon tube digestif) + café blanchi.

midi : rougets barbet fines algues en papillote, faisselle 0 % édulc.

soir : rougets froids sauce FB et basilic, cake soufflé (dudu sans toléré sans son)

Très bonne journée.

« En croisière » - jeudi 23 octobre 2008 7:46

Coucou, c'est jeudi.

L'un des avantages que l'on trouve en faisant des semaines 4PP-3PL, c'est que le jeudi se retrouve PP, et qu'on peut se dire que c'est déjà ça qui est mis en place, dans la perspective des phases 3 et 4 du plan Protal (à savoir la conso et la stab, car il vaut mieux ne pas oublier qu'on est parti pour gérer encore longtemps le calendrier !).

Aujourd'hui cette gentille balance me dit un petit 57,2 et vous pensez si ça me convient !

Mais pour autant, la guerre aux kilos continue et il ne faut pas baisser la garde.

Lecture du jour, on parle de satiété :

"Se nourrir ce n'est pas seulement ingérer les calories nécessaires à la survie, c'est peut-être même davantage encore, incorporer du plaisir. [...] Puisque nous en sommes au plaisir de bouche, j'en profiterai pour vous donner un conseil capital et indispensable [...] lorsque vous mangez, et tout particulièrement si ce que vous mangez est savoureux et riche, PENSEZ À CE QUE VOUS MANGEZ, concentrez-vous sur ce que vous avez en bouche et sur chaque parcelle de sensation que cet aliment vous procure. [...] Toutes les sensations provenant du goût, des muqueuses de la langue, chaque mouvement de mastication et de déglutition sont perçus et analysés par l'hypothalamus, le centre responsable de la faim et de la satiété."

Je ne sais pas maigrir, p. 140-141.

Retour du sport... tapis, postures. Heuuuhhh... ce soir.

Menu PP :

'tit déj : galette et rhubarbe Modestine "en quantité raisonnable" + café blanchi
midi : restes de petits fruits de mer sauce FB-curry, steak haché 5 %, cheese cake dudu sans toléré
soir : potage pp (Kub + ciboulette + œuf filé dans le bouillon + Worcester Sauce), boulettes de bœuf 5 %
faisselle 0 % écorce d'orange en poudre et édulcorant

@ + sur vos journaux, bibises

« En croisière » - lundi 17 novembre 2008 8:35

Hello, et nous voici repartis en mode "semaine".

Humeur du jour : normale.

Mon poids après le WE : 55,2 kg.

Il y avait bien des petits écarts hier, trois-quatre sticks au sel pendant l'apéro avec mon verre de thé froid, apéro qui a traîné jusqu'à 14 h passées à cause du bébé... Plus la sauce de la salade et le FB à 20 % du dessert.

Je vais rattraper ça aujourd'hui puisque je démarre mes quatre PP.

Côté sport c'est plutôt trop calme. Je souffre toujours du bras gauche, genre tendinite, sur l'avant-bras, et je supporte difficilement de le mettre en extension. Donc ça se limite à des postures en travail du dos, et à la marche au maximum, plus tous les escaliers qui se présentent, 2 à 2 si possible.

Ce n'est pas vraiment du sport au sens propre, mais c'est tout pour le moment.

Les menus du jour, c'est PP :

petit déjeuner : porridge et café

midi : poulet froid sauce FB, reste de l'aspic de dimanche

soir : crevettes et filets de colin sauce safran-piment, faisselle 0 %

thé vert froid toute la journée. Et si petit creux, crêpe sans toléré puisque pas d'œuf au petit déj.

Bonne journée et bisous.

« En croisière » - mardi 18 novembre 2008 1:38

Et comme le sommeil ne vient pas, je vais réfléchir à mes menus PP de mardi.

petit déjeuner : tartines aux sons et chouia de compote de rhubarbe Modestine + café

midi : steak tartare 5 % à l'unilatérale avec "bacon" de poulet dessalé et œuf au plat + petits-suisse 0 % édulc. et mélange pour pain d'épices

soir : soupe protéinée (bouillon de poulet dégraissé + miso + tofu + Worcestershire Sauce) + aspic de fromage blanc 0 %

Avec thé vert froid.

« En croisière » - jeudi 20 novembre 2008 10:29

Bonjour les filles !

Toujours en approche de ZR, mais le moral remonte. Ce matin essayage de pantalons taille 38 (c'est ma cible) sortis du placard, à peu près année 98... Tadaaaaaaamm : j'y suis très confortable, la zip à l'aise, le bouton tout facile, YOP YOP ça fait très plaisir. Bon encore un peu de bourrelet juste en dessus quand même (sous le pull ça passe) pour les 2 kg qui restent à dégommer, et voilà.

Allez on s'accroche encore, il ne faut rien lâcher à ce jeu-là.

Mon menu PP du jour :

petit déj : tartines aux sons et microchouia de rhubarbe Modestine + café

midi : crevettes Cro-Magnon (sans sauce avec pique en bois) et reste de tarte au thon, FB 0 % édulc et mélange pain d'épices (je ne m'en lasse pas !)

soir : foie de veau persillade, crème aux œufs dudu sans toléré.

Bonne journée tout le monde, @ +

« En croisière » - vendredi 21 novembre 2008 8:12

Bonjour.

Pour moi la bataille continue, un petit palier dû je pense à la ZR, ça ira mieux normalement d'ici quelques jours.

En attendant je m'accroche et j'essaie de ne pas craquer, en me jetant sur les prot. Aujourd'hui retour pl, ouf il était temps, je devenais zinzin !



Menus PL :

petit déj : tartines aux sons + rhubarbe et café

midi : maquereau au vin blanc sans la sauce, reste de foie de veau avec tomates provençales, crème aux œufs dudu sans toléré

soir : pot-au-feu de bœuf (viande dégraissée + carottes, navets, céleri branche, céleri boule, champignons de Paris, ail, oignons sauciers, quatre épices), et FB 0 % édulcoré.

Points forts aujourd'hui : grand ménage et cupcakes de Modestine.

Très bonne journée, bisous.

« En croisière » - vendredi 21 novembre 2008 19:36

Je me mettrai en conso au début des vacances de Noël parce que ce sera plus commode pour moi, ou même plus tôt, si j'étais arrivée à 53. Je veux aller à 53 et je ne vais pas en démordre.

« En croisière » - samedi 22 novembre 2008 9:54

Bonjour, retour du mode week-end, et motivation au top.

Je me sens prête à fondre sur ces derniers kilos comme la foudre. Nouvelle réglette explicite : j'attaque le problème de front et sans périphrase.

J e s u i s a u r é g i m e ! et ça va se savoir à la maison.

Menus PL du jour :

matin : tartines aux sons et rhubarbe + café, ça c'est fait

midi : alors le pot-au-feu de bœuf, et petits-suisseuses 0 % épices "pain d'épices"

soir : steak de cheval et endives au maigre, cheese cake dudu sans toléré

TP du jour : des tartines de sons, des "chouquettes" (essai n°3 sur le thème Cupcakes, idée en cours...), et un gros cheese cake sans toléré.

Très bonne journée les loulouttes, en famille ou en vadrouille.

« En croisière » - dimanche 23 novembre 2008 8:35

GRRR balance toujours pas sympa, elle ne lâche rien aujourd'hui encore, et ZR oblige je suis toujours à + 600 grrrr. Il faut patienter, pas de récompense aujourd'hui.

Menus PL:

petit déjeuner : tartines et café comme d'hab

midi : lapin rôti à la moutarde et choucroute nature 0 %, cheese cake dudu sans toléré

soir : reste de pot-au-feu, FB 0 % épices pain d'épices

Je suis passée à l'eau Mont-Dore qui ressemble beaucoup à la Volvic.

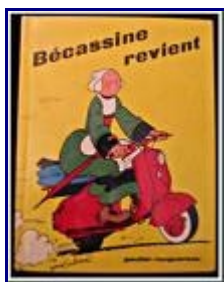
La météo annonçait hier de la neige en plaine pour aujourd'hui, mais pour l'instant rien ne bouge.

Repassage, chouquettes au four normal, cocooning et ordi.

Très bon dimanche à vous aussi !

Bises.

« En croisière » - mercredi 26 novembre 2008 11:46



Coucou ! Retour de la jeune fille !

Donc ce matin 13^e jour de palier à 55,5 + ou - des brouettes avec règles + médicaments + "toutes vieilles graisses" mais ce n'est pas un problème, *yaka* s'accrocher, patienter, et faire du sport.

Donc, après : deux heures de marche.

Et menus pp :

petit déj : pain de mie dukan et café

midi : foie de veau et 2 petits-suisses édulcorant et épices

soir : omelette et St Moret 0 %

Avec 1 litre de thé vert.

Côté TP : une crème aux œufs dudu vanille et poudre d'écorce d'orange.

Bon courage à toutes, particulièrement l'équipe en palier, et grosses bises.

« En croisière » - jeudi 27 novembre 2008 8:17

Ça y est, j'ai retrouvé le 55,2 ouf !

Bien contente quand même !

Alors aujourd'hui, toujours total prot de la mer et sans toléré :

petit déj : pain de mie Dukan et café

midi : filets de colin fines algues en papillote et cheese cake

soir : tartare colin-saumon fumé sauce FB safran-piment et faisselle 0 %

Avec 1 l de thé vert froid.

Bises !

« En croisière » - vendredi 28 novembre 2008 8:54

Bonjour tout le monde,

c'est le jour de faire mon bilan : 128^e jour de régime, 4 mois de régime je vais dire sérieux.

Pendant ces 4 mois j'ai galéré plusieurs fois : 3 paliers mémorables, très peu de soutien de mes proches sauf un peu les derniers temps.

Je me suis aussi bien régalée, et bien amusée dans ma cuisine.

J'ai passé aussi beaucoup de très bons moments ici sur le forum avec vous (tous) toutes !

Pour les résultats à 4 mois : 54,8 kg YOP YOP ce qui fait une perte de 14 kilos.

Et j'ai retrouvé toute ma garde robe.

Je reste encore en croisière jusqu'au début des vacances de fin d'année où je débiterai une conso très progressive, mais toujours sur le forum.

Mes menus du jour :

petit déj : tartines aux sons et café

je reste au poisson ce midi : crevettes sauce FB, colin en papillote, tofu grillé aux épices et faisselle 0 %

(j'espère ne pas sentir la marée ce soir mais plutôt ressembler à une sirène)

et ce soir: bœuf dégraissé braisé et cheese cake dudu sans toléré

Je file, à + sur vos journaux.

Bisous.

« En croisière » - lundi 01 décembre 2008 8:54

Bonjour !

Aaaaahhhh ! ce matin j'aiiiiiimeuuu ma balance ! elle me dit 54,6 kg, vous croyez que je peux le croire? Je vais faire mon max aujourd'hui pour confirmer !

Encore PL today :

petit déj : tartines aux sons et rhubarbe Modestine, avec café (plein)

midi : endives au maigre et cuisse de dinde froide, omelette sucrée

soir : velouté de tomate Lieb** 0,1 %, tarte au thon, FB épices

TP cuisine : la tarte au thon + cheese cake pour demain + pain de mie Dukan aux sons pour trois jours.

L'omelette sucrée, c'est la recette de La-T...

Je cite : *Ingrédients*:

- œufs (autant que tu veux)

- édulcorant de cuisson (le même nombre de CS que les œufs)

- lait écrémé en poudre (pareil)

- arôme (moi j'ai mis vanille)

Tu mélanges le tout. Tu huiles ta poêle avec un sopalin. Ou comme moi tu utilises une feuille de cuisson. Et tu cuis ton omelette. Une fois cuite et tant qu'elle est encore chaude, tu rajoutes un peu d'aspartam ou de dudutella

Belle journée tout le monde,
Bises.

« En croisière » - vendredi 05 décembre 2008 9:00

Bonjour les miss.

Ce matin balance désagréable, je ne vous répète même pas ce qu'elle m'a dit.

J'ai décidé de régimer intelligent, et je me lance dans la culture du zen. Voilà.

J'espère, en remontant mon niveau de "détente mentale", retrouver l'accès à des activités cool et enrichissantes, comme la lecture par exemple.

Côté table, c'est retour PL.

Menu :

matin : porridge au FB et café

midi : endives braisées et jambon de dinde dessalé, petits-suisse 0 %

soir : maquereau fumé, salade nature, aspic de FB

TP en vrac : aspirateur, paperasse, un aspic, un brownie, prendre l'air, repassage, un peu de lecture et forum.

Grosses bises.

« En croisière » - lundi 08 décembre 2008 8:32

Bonjour !

A y est, j'enregistre ma baisse, 54,5 ce matin, vous voyez que ça marche, même en pleine pré-ménopause, faut juste s'accrocher et être bien calée dans ses menus, et être bien patiente aussi.

Bon maintenant, je ne lâche rien, pour voir le 54,0 dans la foulée avant la ZR. Pffff...

Sinon j'ai inscrit la date de mon début de conso sur mon planning : ce sera le 22 décembre.

Voili-voilou, bien contente ce matin moi.

Aujourd'hui on mange PL :

petit déj : tartines aux sons et rhubarbe + café

midi : endives braisées et bavette, petits-suisse 0 %

soir : tarte épinard-saumon sur papier cuisson, gâteau aux épices fourré chocolat, l'essai n°2.

Sinon à Lyon today Fêtes des Lumières, date officielle le 8 décembre, depuis 1852.

Fête de l'Immaculée Conception (Marie).

Belle journée à toutes les dudu de mon cœur.

« En croisière » - mercredi 10 décembre 2008 8:42

Bonjour les dudunettes,

ce matin ça va, enfin... je me sens lourde et lente... mais ça va. La pluie est toujours là depuis hier mais des oiseaux chantent, ils ont le moral.

Mon poids, je dirais 54,4 kg bon ça va, j'avais peur d'avoir repris mais non, pourtant il me tarde de dégager les dernières vieilles graisses et je vais faire de mon mieux.

Ma courbe de poids au 140^e jour de régime, on voit bien les paliers et les dents de scies, on sent la résistance du corps.

Aujourd'hui je mange PP :

petit déj : tartines protéinées aux sons et café

midi : steak haché 5 % épices italiennes et moutarde, omelette sucrée au FB

soir : filet de colin au nori et crevettes à l'ail, petits-suisseuses 0 % épices douces et édulcorant

Je me vais me refaire mon litre de thé vert, et je boirai aussi du thé chaud car ça caille et on sent l'humidité je trouve.

Bonne journée tout le monde. Restez Zen, ça aide soi et les autres.

Bises.

« En croisière » - jeudi 11 décembre 2008 10:11

Hello, ça va bien ce matin. Je vous le fais court : 54,2 , je suis bien contente !

Aujourd'hui PP :

matin : porridge de sons au FB et café

midi : 2 pavés de colin aux algues, 2 petits-suisseuses 0 % édulcorant et épices

soir : blancs de poulet à l'ail, omelette sucrée à la lavande

avec 1 litre de thé vert.

Sinon j'ai ressorti la corde à sauter hier (quand il n'y a personne), bin c'est pitoyable comme reprise !

Très bonne journée every body !

« En croisière » - vendredi 12 décembre 2008 8:05

Hello les dudunettes,

bonne nouvelle ce matin, ma gentille balance m'accorde un beau 54 kg tout rond et bien décidé (3 pesées).

Je commence à y croire très fort.

Merci D^r Dukan.

Aujourd'hui je mange PL :

tartines protéinées aux sons , chouia de rhubarbe et café

blanc de poulet à l'ail sauce FB-ciboulette, salade de mâche nature, petits-suisse 0 %
légumes du jour (je ne sais pas encore) et steak haché 5 % épices italiennes, omelette sucrée au FB

avec un litre de thé vert.

Plein de bises et bon courage à toutes et à tous.

« En croisière » - dimanche 14 décembre 2008 11:52

Hello tout le monde !

Grave panne de réveil ce matin, mais enfin je vois que je ne suis pas la seule !

Côté *ginette*, retour à 54 kg ce matin, et toujours attente du débarquement, donc ça ne se passe pas trop mal.

Sinon, il fait un temps ! Comme chez vous sans doute, moche et bien froid, mais bon, pas de neige.

Au menu : PL

matin : petit porridge son d'avoine et FB 0 %, et café

midi : cuisse de dinde sans la peau, ficelée en rôti, au four avec ail, fenouils, champignons de Paris et carottes,
gâteau au son de blé café-chocolat

soir : dinde froide sauce FB + safran et piment, fondue de courgettes, omelette sucrée au FB et aux pommes

(je ne mettrai les pommes que sur une seule moitié de la poêle)

Très bon dimanche tout le monde.

Bises.

« En croisière » - lundi 15 décembre 2008 8:04

Bonjour tout le monde, alors AINS + ZR + PL = + 800 g ce matin. Normal...

Aujourd'hui je débute ma dernière série PP de Protal 2. Au bout de la semaine : passage en conso.

Autant dire que je vais m'appliquer au maximum.

Petit déj : tartines aux sons + chouia rhubarbe + café

Midi : steak haché 5 % + œuf à cheval + petits-suisse 0 %

Soir : jambon de dinde dessalé, tofu soyeux édulc. + 1 litre de thé vert

Bonne reprise en ce début de semaine.

Bizzzz et à +

« En croisière » - vendredi 19 décembre 2008 9:01

Petit coucou matutinal.

Aujourd'hui conso – 1 j, le poids re-revenu à 54 kg, mal de tronche, et retour PL.

Grosses bises ensoleillées.

« En conso » - lundi 22 décembre 2008 23:42

Oui je vais continuer, c'est dit c'est dit !

Ce soir j'ai goûté le FB 20 % par erreur, il y avait les deux pots sur la table (0 % et 20 %) avec la compote de rhubarbe, et ça me fait souci, déjà que je me sens inquiète de ne pas faire PP.

Sinon j'ai mangé un peu de poulet et du panais poché à l'eau, nature quoi, et en soirée 1 petit-suisse 0 %, et du thé et des infusions.

Les recettes dudu me manquent, je me ferais bien une tarte au thon...

Là on commence à me dire que j'ai assez perdu, je le comprends, mais je n'ai pas le courage d'expliquer le pourquoi du comment de la conso. J'ai besoin de mon énergie pour penser à moi, y croire, et rester dans le mouvement. J'espère que vous me comprenez, c'est bien vrai qu'il n'y a que le forum pour partager ce vécu et trouver un soutien véritable.

Ma balance de Lyon me manque aussi, celle que je connais bien, pourvu que celle-là me dise de gentilles choses demain matin...

Allez, je finis mon tour des journaux. Bises à mes copinoutes, à demain.

PS : contente d'avoir résisté au goûter en ville, et aux petits gâteaux de fille en soirée.

« En conso » - mardi 23 décembre 2008 15:18

... de toute façon, pourquoi est-ce qu'on devrait expliquer ce qu'on mange, personne ne le fait d'habitude !! On mange ce qu'on veut, c'est tout !!

Oui je suis d'accord, mais c'est quand même qu'on a une façon si particulière de se nourrir ! Nous, on en a pris l'habitude, mais pour le reste du monde qui nous entoure on est vraiment des hurluberlus. Et pour certains proches, il peut y avoir une inquiétude réelle.

Zen toujours.

« En conso » - jeudi 25 décembre 2008 1:21

Petit retour au calme post réveillon...

Mes menus du jour :

matin : tartines aux sons avec rhubarbe et café

midi : 1 "jambon" de poulet et mâche nature, veau rôti (un peu trop gras) avec champignons de Paris et quelques carottes, 2 petits-suisse 0 % édulc et épices

17 h : thé et 1 petit-suisse nature 0 %

réveillon (vers 21 h) : terrine de St Jacques et mâche nature, faisan rôti et cardons, 1 petite part de vacherin vanille-ramboise

C'était super bon et plutôt raisonnable.

Alors si c'est mon repas de gala, comment je fais demain ? Faut zapper la tarte aux pralines ? et ruser sur les entrées ? Pas évident ; à voir.

La soirée s'est bien passée, les petits cadeaux étaient sympas aussi, mais le bidou tout ballonné depuis 18 h.
Stress ou bien ?
Je vais fureter un peu sur ternette pendant que tout le monde dort, ça fera du bien au bidou !
J'espère que vous avez passé aussi une soirée sympa.

Grosses bises.

« En conso » - samedi 27 décembre 2008 14:02

Eh les filles ! J'ai quand même perdu 23 % de mon poids en 5 mois... Presque 1/4 ! ça vaut le coup de faire attention !

Menus du jour :

petit déj : tartines aux sons + rhubarbe et café

midi : blanc de dinde froid, et courgettes au cumin, yaourt 0 % stick vanille

soir : pot-au-feu de poulet dégraissé (poulet + panais, carottes, céleri, champignons de Paris, chou chinois), et petits-suisseuses 0 %

Et j'ai fait un gâteau genre cake maison léger, aux pralines. Goûterai ? Goûterai pas ?

Je pars en courses, bises.

« En conso » - lundi 29 décembre 2008 23:23

A y est, journée terminée et retour fofo... Là où on se détend à 100 %.

Plus faim de chez plus faim ! Pourtant je n'ai pas exagéré : une bouchée de pain au son, et un 'tit peu de charcuterie pas grasse, c'est tout, avec radis noir. Puis de la biche avec des endives au maigre.

Au dessert j'ai zappé le baba à la Chantilly, remplacé par 2 CS de rhubarbe Modestine, histoire d'occuper l'assiette, rhubarbe qui allait très bien avec le baba et la chantilly paraît-il.

Demain, invitation. Je vais apporter mon saumon fumé (ayant entendu parler de foie gras), mes endives, et ma rhubarbe. Je crains quand même pour l'apéritif au champagne, le gratin de pommes de terre et le deuxième dessert, j'espère avoir encore l'énergie de tenir mes positions. Pourtant, "non merci" avec le sourire c'est facile... non ? La peur de froisser, toujours.

Vivement 2009 tiens!

Bon je vais prendre les nouvelles du soir sur vos journaux,
Bizzz.

« En conso » - mardi 30 décembre 2008 10:00

Hello,

voici ma courbe de passage en conso, après dix jours.

Bien sûr ce n'est que le début. Mon objectif : rester entre 52 et 53. Programme : réintroduire les aliments manquants petit à petit, mais très lentement, avec pesée tous les matins et sans stress.

Cette période de l'année n'est pas la plus propice malheureusement, mais je fais aller.

Que toutes celles que les paliers et les dents de scie désespèrent se rassurent en regardant les miens !
L'important est de ne jamais lâcher et d'y croire.

Aujourd'hui, en déplacement. Je vais visiter deux dames bien âgées, et je suis invitée pour le déjeuner.
Donc je vous retrouverai ce soir.
Bonne journée dudu, et plein de bises.

« En conso » - mercredi 31 décembre 2008 15:25

... Merci les belles !

Petite heure calme, il pleut toujours, mais les courses sont terminées et je vais finir l'année au chaud, et au calme.
Tout va bien : encore 52,8 ce matin, je plane !

ce matin : mes tartines aux sons avec rhubarbe et café

ce midi : un œuf dur, 1 tranquette de pain au son, 3 jolis morceaux de poulet dégraissés, en pot-au-feu, et haricots plats à la vapeur, 1 yaourt de soja + stick vanille, 1 lychee

ce soir : mon repas de gala. Foie gras entier de canard, salade de mâche, pavés d'autruche sauce grand veneur (sauce surgelée) et macédoine de légumes, fromage, salade de fruits (ananas, bananes, oranges), mignardises.

Bah je mangerai un peu de tout sauf la sauce, le fromage et les mignardises. Tout va bien, vive dudu !
Allez, je pars préparer la salade de fruits et la macédoine.

« En conso » - lundi 05 janvier 2009 9:09

La galette des Rois, c'est le piège, c'est rond, très avenant, et il y en aura partout. Bourrée de gras et de sucre, c'est une cata diététique à répétition. Vaut le détour, mais loin, bien loin !

Bon alors retour maison après ces deux semaines de vacances, faut que je récupère un peu.

Ma balance à moi que j'aime me dit 52,5 malgré une bien courte nuit et le début de la ZR en approche. Je m'en sors bien.

Donc j'ai perdu un kilo et demi en deux semaines de conso. Y O P ! ça fait plaisir, je change ma réglette.

Menu du jour : décompresser ! Tisanes et no stress.

Et on mange :

petit déj : tartines aux sons et rhubarbe avec café

midi : steak haché 5 % épices mexicaines et courgettes à l'eau, St Moret 0 % et/ou petits-suisseuses 0 % avec stick vanille

soir : pavé de colin de l'Alaska au m-o fines algues sauce Soja Sun nature, omelette sucrée au FB

Bonne journée et gros bisous, bon courage à ceux et celles qui reprennent le travail.

« En conso » - lundi 05 janvier 2009 11:43

J..., je pense qu'il faut continuer à se donner des objectifs précis, comme tu le fais, pour bien rester concernée et garder

actifs les réflexes appris en croisière. Pour moi, pas question de refaire une seconde fois un tel régime où j'ai investi énormément d'énergie personnelle. Donc il est impératif de gérer les acquis, y compris en terme de comportement alimentaire.

Tout se passe au quotidien, pour que l'avenir ne soit pas un souci.

Bonne continuation,
Bisous.

« En conso » - jeudi 08 janvier 2009 14:27

... Merci merci mes choupinettes !

M... je peux bien te raconter... meringues et "cigarettes" artisanales, aïe, délicieuses, même pas eu mal à l'estomac !
Bon c'est passé. Là c'est conso-réglo. J'ai pris une bonne leçon. Car la difficulté de la conso est là : un coup c'est oui, un coup c'est non. C'est un peu déstabilisant après la sortie de croisière.

Il faut bien se mettre ça dans le crâne : gérer les oui et les non, comme avant on gérait les PP et les PL.

Bonne aprèm, je vais promener mon mal de tête. J'ai peur pour ma carte bancaire à présent.

À +

Bises.

« En conso » - samedi 10 janvier 2009 0:04

La conso : ça change d'un jour sur l'autre... pl, pp, gala, plus gala, dans la tête c'est un peu chamboulé. Et quand tu as goûté à certaines choses en gala, et qu'après il faut les laisser de côté, ça n'est pas forcément facile.

« En conso » - mercredi 14 janvier 2009 23:32

Tu sais N... la stabilisation est loin d'être faite, je n'en suis qu'à mon premier mois de conso et j'y vais tout doucement car j'ai fait une croisière très stricte pour y arriver !

En conso jusqu'à début mai, et après la stab.

Je fais hyper attention car j'ai mis énormément de moi dans ce régime depuis fin juillet, pour moi il est totalement impensable de faire ça une seconde fois parce que je me serais laissée regrossir.

On va y arriver. Toi aussi tu te débrouilles superbement!

Bises.

« En conso » - jeudi 15 janvier 2009 8:59

Coucou les matinales !

Ginette est matinale aussi ici : et un - 300 g ce matin, normal, la ZR est bien derrière cette fois.

Aujourd'hui ma journée PP, comme Pin-uP... Je vous l'ai déjà faite celle-là...

petit déj PP : tartines hyper protéinées aux sons et café

déjeuner PP : cuisse de dinde sans la peau à l'étouffé (cocotte-minute)

avec sauce FB 0 % et épices chinoises Ducr**
milk-shake dudu vanille
dîner PP : pareil mais froid, et cake protéiné avec FB 0 %
Thé froid édulcoré

Reprise de la saison sportive après la trêve des tendinites : pompes/gainage abdos : dix (pffff), postures dos/ gainage total droit : cinquante.

Grosses bises.

« En conso » - lundi 19 janvier 2009 9:08

Bonjour les coupines, oui la nuit était bonne, merci, mais il fait un drôle de temps ici aussi.

Ce matin : Ginette calmée, retour à 52.

Gym : étirement et gainage 60, pompes 10 pffffff.

Avec une bonne petite marche aprem, ça ira pour aujourd'hui.

Menu de conso du jour :

matin : porridge aux sons et café

midi : poulet froid, courgettes au cumin, milk-shake vanille double 0 %

soir : bouilli en salade avec cornichons, omelette sucrée au FB, pomme au four

thé froid édulcoré

Côté cuisine, refaire des tartines protéinées, et l'omelette au FB.

Bonne journée, bisous.

« En conso » - mardi 20 janvier 2009 10:26

Pas pompé ce matin, je suis à la traîne. Encore couchée à plus d'heure, je n'ose même pas dire, et le pire est que je me suis égarée dans ma cuisine, et que j'ai liquidé le fond de boîte de sorbet framboise. Bah voilà, c'est rangé. Comme X..., sauf que ce n'était pas des légumes je crois bien.

Alors la gym est reprogrammée à ce soir 18 heures (quand l'estomac sera léger).

J'ai dit bonjour à Ginette ce matin, elle m'a répondu 52,2. Bon bon, je vais faire gaffe quand même.

Menus du mardi

matin : tartines protéinées de rhubarbe (fin du pot : 17^e jour) et café

midi : blanc de poulet froid et courgettes au cumin, 2 petits-suisse 0 %

soir : crevettes Cro-Magnon (avec une pique en bois), légumes bouillis du pot-au-feu, reste d'omelette au FB.

Ni pain ni fromage ni fruit, en raison de la disparition du fond de sorbet framboise. *Requiescat in pace !*

Thé froid édulcoré.

Je file en course, histoire de pouvoir commettre un méga roulé dudu genre 5 œufs, faut bien ça, vu qu'il reste encore du sorbet citron...

Merci pour les petits mots, j'ai bien tout lu, même si pas répondu à chacun(e).

M... février n'a que 28 jours, ça va aller, et après : la détente en conso ma belle.

Bises every body !

« En conso » - jeudi 22 janvier 2009 22:18

Petit bilan de ma journée PP de conso, pour rassurer certaines ogresses de ma connaissance.

- une galette aux sons
- un blanc de poulet
- 1 Soja Sun nature
- 2 petits-suisse 0 %
- 1 tranchette 1cm de roulé dudu
- 200 g de FB 0 % + prot en poudre
- 2 petits pavés de colin
- 150 g de brisures de saumon fumé
- 200 g de FB 0 %

Boisson : environ 3 l , je bois quand j'ai soif...

Là j'ai encore soif, mais franchement plus faim.

« En conso » - vendredi 23 janvier 2009 10:23

Kikou les poulettes.
Pitite forme ce matin...

Gym = 0, ménage en *stand by*. Vais attendre que le niveau d'énergie remonte...

Ginette fait sa mauvaise tête : un + 300 au lendemain de ma journée PP de chez PP. Ça n'arrive pas qu'aux autres.

Mon thé vert infuse et refroidit, et je pose mon *menu de conso* :

- petit déjeuner : tartines aux sons, compote de rhubarbe édulc, café
- midi : colin froid 100 g, 1 CS de haricots blancs à la tomate, roulé dudu café-chocolat, une pomme cuite
- soir : viande hachée 5 % et oignons au four, tome 5 % et endives à la croque, un peu de pain au son
- faisselle 0 % stick vanille

Je vais faire mes petites courses, ça me fait un alibi question ménage, et pis il faut.

Bisous.

« En conso » - vendredi 30 janvier 2009 7:18

Petit coucou matutinal.

Au lendemain de mon jeudi PP, ma balance me reconnaît un - 200 g.

remarque 1 : le bourrelet au-dessus de la taille, sur l'estomac, est presque effacé. C'est tant mieux.

remarque 2 : je suis à 10 kg en dessous du "juste poids" de Dukan, ça fait bien plaisir.

remarque 3 : je perds de la même façon maintenant en conso qu'avant de passer en conso.

Voili-voilou.

Bisous.

« En conso » - mercredi 04 février 2009 22:35

*ça y est t'as pris de la maïzena ! verdict demain sur ginette !
2 mandarines, du porc vive la conso! tu te prives pas là !
passe une bonne soirée !
bisous*

Bin ça fait 47 jours que je suis en conso, je commence à remettre des trucs au menu quand même.
Je te dirai que ce n'est pas évident de sortir d'un régime tel que la croisière, fait sans écart pratiquement, en même temps il faut se forcer à évoluer, et en même temps il ne faut pas se laisser aller à ses envies : c'est vraiment pas simple. Tel jour c'est oui, le lendemain ça revient à non. Avec des petits ratés des fois ! Faudrait un mental de robot pour y arriver sans aucune anicroche, surtout quand la ZR se fait attendre.

« En conso » - jeudi 05 février 2009 10:27

Coucou les filles.

Focaliser sur Ginette : oui bien sûr, pour lire le résultat. Bien sûr que je n'y passe pas mes journées.

jeudi PP : pas fait d'erreur la madame. Ni toléré, ni rhubarbe, ni écart bien sûr.

En vrac : tartines aux sons, café, steaks hachés 5 %, filets de colin, crevettes roses, petits-suisse 0 %, FB 0 %.
Pour les quantités, disons que je continue de pratiquer la méthode dudu du "à volonté", mais j'ai de plus en plus le sentiment d'une impasse, ce "à volonté" me semble devoir laisser la place, dans la perspective du retour à une alimentation normale, à une estimation moins complaisante des vrais besoins quantitatifs de nourriture.
Comment gérer les compulsions en sortie de dudu, telle est la question.

Un petit mot de Ginette quand même : un - 200, et débarquement. J'espère un climat plus cool, de ce fait, pour la fin de semaine.

Bonne journée.

« En conso » - dimanche 08 février 2009 9:56

Coucou, c'est dimanche, et c'est très-ès calme par ici.

Alors je ne suis pas près d'oublier de reprendre en pl très strict et très sage après mon gala d'hier : ma copine Gigi m'a envoyé du 53 ce matin, et m'a aimablement rappelé que je n'étais qu'une vieille "éponge à calories" (*dixit* Dukan...) et que j'avais intérêt à faire gaffe à mes fesses.
Ce que je vais faire, vous pouvez me croire.
Merci Ginette, une vraie amie que je ne laisserai pas tomber de sitôt !

Donc menus (de conso) de ce dimanche :

petit déj : muffins dudu, rhubarbe, café
midi : cuisse de dinde dégraissée en cocotte avec légumes (chou chinois, carottes, céleri vert), 2 petits-suisse, 1 tranchette de roulé café-vanille recette sur le forum
soir : reste de dinde froid sauce FB safran-piment-épices chinoises, pomme au four
Si faim-faim à quatre heures : 1/2 vollkornbrot Harry's et rhubarbe
thé froid édulcorant

Très bon dimanche, amitiés à ces braves ginettes et leur pote bobby .

Bisou.

« En conso » - mardi 17 février 2009 10:17



Bonjour tout le monde!

Aujourd'hui soixantième jour de conso, encore quatre-vingt-dix... ça roule.

Ginette m'accorde 51, puis 51,2 , puis 51,6 ... alors je la laisse souffler et j'inscris 51,4 à tout hasard.

Menu de conso du jour :

tit déj thé glacé, tartines aux sons et rhubarbe, café. Il n'y a plus de rhubarbe.

midi salade de blancs de poulet vinaigrette paraffine, pain complet, petits-suisse 0 % et lychees

soir sauté de veau dégraissé mijoté avec chou chinois, carottes, céleri rave, et épices "à la chinoise", bûche de chèvre allégée et endives à la croque.

Thé vert glacé

Minute sportive : étirements et gainage, comme hier.

TP cuisine : confipote de rhubarbe, cheese cake express pour demain, recette sur le forum.

Grosses bises.

« En conso » - samedi 21 février 2009 14:43

Oui, plus besoin que je passe, il s'écrit tout seul mon journal. Sympa tous les petits mots mes belles.

Alors démarrage tout calme du week-end aujourd'hui ! Je traîne depuis hier soir, d'ailleurs je me suis laissé aller sur quelques petits gâteaux, un vieux fond de boîte dont je faisais le tour depuis des mois.

Un genre de marasme mental, comme si j'avais besoin de vérifier que ça existait toujours les petits gâteaux, et comment c'était d'en manger comme on voulait. Oui, c'est ça. Une vérification. Bon je suis rassurée : le monde est toujours normal hors du dudu, les gâteaux sont ce qu'ils étaient "avant", tout va bien.

Retour dudu :

Ginette : ni plus ni moins, tout va bien.

Ce matin j'ai essayé la galette au blanc d'œuf et FB, cuite au m-o (c'était pour utiliser un blanc restant après une mayo à la paraffine). Pour un petit déj sandwich au jambon.

Menu conso du jour :

petit déj thé glacé, porridge de sons au FB, Wasa complet avec rhubarbe et paraffine, café

midi lapin rôti froid, salade de mâche, lichette de bon fromage, pomme cuite

soir courgettes au cumin, reste de bourguignon, 2 petits-suisse 0 %

Thé glacé édulcorant

Bises.

« En conso » - lundi 23 février 2009 21:27

Après-midi tranquille, mais oui, pas grand chose à raconter. Une mousse suisse, recette sur le forum.

Ce soir j'ai fait un petit gala en fin de compte : salade sucrine en vinaigrette dudu, un petit peu de bourguignon, cuisse de poulet, tome de Savoie 5 %, mousse suisse (jusque là tout est pl) avec petits gâteaux italiens aux amandes d'abricots dé-li-cieux. Un peu comme des macarons très légers... J'ai eu du mal à m'arrêter.

Pouf ! Trop mangé... Mais j'avais très faim.

Je crois qu'en conso si on ne fait pas de gala on craque. La porte est ouverte : plus de cétose, retour des glucides avec le pain et le fruit, et alors le contrôle est bien plus difficile.

Si Ginette marque le coup demain, je me remets en pl pour un temps. Je ne suis pas sûre de moi du tout ces jours-ci.

Allez zou je vais lire vos journaux.

« En conso » - lundi 09 mars 2009 10:01

Bonjour les belles.

Comment allez-vous en ce début de semaine ?

Moi ça va bien, j'en suis au 80° jour de conso, et je m'aperçois que ça va être long la conso, puisque j'étais partie pour 150 jours.

Je trouve cette longue durée confortable. Beaucoup de temps pour s'habituer à son nouveau poids, et il le faut. Bon ça va déjà bien mieux, mon physique commence à m'être plus familier, et je trouve que les différentes parties du corps se sont un peu rééquilibrées (membres, poitrine, abdomen...). Côté alimentaire c'est encore chaotique, je gère les écarts, ou plutôt les petits craquages... J'ai à peu près tout réintroduit, mais en très petites quantités.

Côté poids : il est assez stable, tendance générale à la baisse lente, toujours des variations quotidiennes, jusqu'à 800 g d'un coup.

J'aimerais lâcher un petit kilo encore, "là" "là" et "là" pour ne plus y penser et finir de consolider archi motivée.

Ah une nouveauté très remarquable : hier j'ai oublié de me peser.

Sinon ce matin retour à 51,2 poids plancher actuellement.

Voili-voilou.

Menu du jour : journée PP "de solidarité" avec des membres qui se reconnaîtront.

matin : café glacé, porridge de sons au FB et paraffine, re café

midi : reste de cuisse de dinde et sauce FB, petit cheese cake au café

soir : jambon de poulet dessalé (plein), petits-suisse 0 % (plein)

Volvic

Bon lundi, gros bisous.

« En conso » - mercredi 18 mars 2009 9:26

Bonjour tout le monde, matin un peu speed, j'attends une visite pour quelques jours, et permanence bibli ce matin. Je viens de programmer le four, suivi d'un coup de serpillière, et je file...

Les news de ginette : pas de nouvelles, même poids que hier. Tiens, ça lui arrive aussi parfois !

Menu de conso du jour :

matin : eau glacée, porridge aux sons et FB 0 %, café

midi : cuisse de dinde dégraissée au four avec carottes et champignons de Paris, fromage 6 et 10 %, compote de rhubarbe dudu

soir : salade d'endives, steaks hachés 5 %, omelette aux pommes au FB
thé vert édulcoré froid

Bon mercredi à toutes et tous.

« En conso » - mardi 24 mars 2009 8:45

Bonjour à toutes et à tous.

Retour du gris ce matin et petite pluie-pluie. Mais ça gazouille...

Ma vie avec Ginette : encore un coup de + 500 ce matin, ce qui fait 1 kilo en deux jours, merci les hormones féminines. Depuis deux jours c'est le retour de l'appétit d'ogresse, je gère façon PP, hier soir crevettes et FB vanille et paraffine... Je prévois un gros cheese cake sans toléré et sans son pour aujourd'hui.

Menu de conso du jour :

matin : eau glacée, porridge aux sons au FB, café

midi : saumon cru sashimi, endives et tome maigre, pomme au four

soir : gaspacho, steak haché 5 %, cheese cake "famille nombreuse"
thé vert glacé

Ne pas oublier de caser deux heures de marche...

Douce et agréable journée pour toutes et tous.

« En conso » - jeudi 26 mars 2009 2:40

Hello les noctambules...

Je viens de marquer l'achèvement de mon neuvième mois de régime dukan. Un petit réveillon improvisé, un petit lâcher hors circuit dudu, un petit cadeau de moi à moi, d'ailleurs j'étais toute seule.

Quoi donc : une folie, biscottes beurrées et café, mais à volonté. Vous voyez que je ne fais pas bien ma conso : je ne fais pas mes galas, ou si j'en fais un, il est non conforme.

Bah tant pis, je paierai ce qu'il faudra.
C'est mon gala à moi, mon gala des neuf mois.

« En conso » - samedi 28 mars 2009 10:08

Bonjour tout le monde,

petit déj : eau glacée, bon gros porridge aux sons, à la vanille, au FB, et avec paraffine, et café
midi : je prévois courgettes au cumin et boulettes de bœuf 5 % maison, FB avec 1 kiwi
soir : une choucroute sans mg (cuite maison) au haddock dessalé au lait et poché, et FB au nescafé

Tout le monde a bien aimé les biscuits que j'avais préparés, recette « biscuits à la cuiller » sur le forum, à refaire avec plaisir dès que j'ai vingt minutes.

Bises et douce journée.

« En conso » - lundi 30 mars 2009 9:48

Hello,
ça va bien ce matin, j'espère pareil pour vous.

Ginette aime la conso et le 51, elle y était encore ce matin. Je suis partie pour une semaine modèle, sachant qu'elle débouche sur deux semaines de vacances, donc je vais bien profiter de ces cinq jours pour faire dudu à fond. Alors en fait j'ai fait 100 jours de conso sur les 150 prévus à la base, et je ne suis pas encore en confiance envers moi-même, la peur du craquage est toujours là. C'est pourquoi les deux semaines de vacances m'inquiètent.

Menu de conso du jour :

MATIN : thé glacé, porridge aux sons au FB et paraffine, café, deux tranches de wasa et confiture de citron sans sucre, yaourt de chèvre aux fruits, ouh la, j'ai fait le plein !

MIDI : crudités sauce Soja Sun, escalope de veau nature, endives au maigre, FB 0% et 1 kiwi

SOIR : choucroute maigre de poisson (hareng dessalé et saumon frais), FB au nescafé
avec thé glacé

Bon lundi à toutes et tous.

« En conso » - mercredi 01 avril 2009 12:22

Re bonjour les poulettes et M... ! Ouf ça y est j'ai un peu de temps pour tapoter le clavier.
Meringues à la poudre de lait : hyper bon goût, mais un peu moins croquantes que la formule à la Maïzéna. Eh oui L..., c'est du réglage de précision, mais j'adore ça les meringues, et celles-là sont à volonté YOP Faudra réfléchir aux jaunes... Mes derniers sont partis dans le gratin de viande haché, les prochains partiront dans une omelette sucrée au FB.

Ginette ce matin: 51,2 retour à la normale en bonne voie. Je continue pp-pl jusqu'au départ samedi matin, ça me rassure.

Et je ferai conso light pendant les vacances, par précaution, car hors de chez moi je ne peux pas compter taper dans les prot à ma fantaisie, donc mieux vaut le jouer équilibré sans frustration. À voir si je saurai faire ça quinze jours sans craquer, ce sera un test. Parce qu'en début de conso (Noël) ça semblait facile, et maintenant je vois bien que les petits écarts ont été assez nombreux.

Menu du jour (session pp-pl) :

MATIN : eau glacée, tartines aux sons, café

MIDI : truite fumée + crevettes + sardine au citron + sauce (FB/paraffine/curry/aneth) et FB 0 % édulcorant et vanille en poudre + meringues dudu

SOIR : steak grillé, endive cuite au maigre, omelette "sucrée" (que les jaunes) au FB avec écorce d'orange thé vert édulcoré

À plus sur vos journaux.

« En conso » - samedi 04 avril 2009 17:55

Merci beaucoup pour tous les coucous, ça fait super du bien de trouver vos messages !

Là, ça y est je suis en vacances , enfin ça y est...

Il fait super beau, le voyage s'est bien passé, j'ai écalé mes deux œufs durs sur l'autoroute, plus du cake à l'ananas. Ce matin c'était porridge, et là j'ai faim ! Mais je tiens bon. Je vais tâcher de manger comme tout le monde, pas plus, mais sans écart (je ne sais pas si vous me comprenez...), bref : normaliser et réapprendre à avoir faim, comme tout le monde en somme.

Gros bisou, je vais faire un peu de lecture.

« En conso » - jeudi 09 avril 2009 21:49

T..., S..., M... : oui je me sens bien à présent en conso, j'ai grand plaisir à mon nouveau corps, aux essayages de vêtements qui vont enfin bien, à la marche à pied à toute allure, et pour tout ça je me sens prête à me battre pour une sortie de conso réussie. J'y travaille, ce n'est que le tout début mais ça débute plutôt bien. Et pour la première fois depuis le 24 juillet j'ai confiance en ma capacité à réussir ce régime, c'est à dire le terminer. J'y crois, je le fais, je pense que ça va marcher, et je suis totalement zen.

« En conso » - mardi 14 avril 2009 10:53

Bonjour tous et toutes, je reste en deuxième semaine.

Le beau temps d'hier se maintient.

Ce matin courses : j'ai trouvé ce qu'il faut pour la confiture de courgettes de S...

Je viens de m'accorder un bon bout de baguette de campagne aux grains de pavot qui sentait très bon, eh bien ce sera mon féculent, je ne toucherai pas aux pâtes de midi.

Aujourd'hui 116^e jour de conso, poids inchangé.

Menu de conso du jour :

Matin eau glacée, porridge aux sons au FB et paraffine, café

Midi steak de cheval, pâtes fraîches aux œufs, FB et kiwi

Soir rôti de porc froid, poivrons rouges aigre-douce dudu, FB et meringues dudu au cacao

Cuisine donc : confiture de courgettes + poivrons aigre-douce + meringues dudu.

Bonne reprise à celles et ceux qui bossent aujourd'hui, et bon courage à tous.

Bizzzzz.

« En conso » - samedi 18 avril 2009 14:15

La météo : toujours aussi changeante, c'est n'importe quoi. On a eu de la grêle, de la pluie, et là on ne sait plus ce qui nous attend pour l'après-midi !

Mes menus de conso du jour :

Petit-déj: thé froid, porridge aux sons au FB et paraffine, thé chaud

Midi : radis et un rond de saucisse de foie, steaks froids de cheval (restes) et côtes de poiré, 1 kiwi et 1 FB 0 %

Soir : gigot et "vert" de poiré, fromage et vollkornbrot.

Bien penser à éviter les derniers chocolats en circulation...

Je vais sans doute refaire un gâteau genre cheese à la Maïzéna.

Bisous.

« En conso » - dimanche 19 avril 2009 14:52

Kikou, on décolle...

Pas de roulé finalement à midi, mais une méga salade de fruits : kiwis, bananes, oranges, pommes, et fraises. Et un voile de sucre. En entrée asperges vertes du Gard, puis un poulet de Lozère avec pommes de terre, côtes de poiré pour moi. Puis salade de fruits avec pour moi un FB 0 %. Pas de pain.

Bon, bilan de deux semaines hors de chez moi : là je n'y arrive plus... Les menus dudu sont tout de même particuliers, et là je n'arrivais plus à équilibrer le truc. Et ça crée une tension pénible à la longue. Et toujours les mêmes petites remarques fatigantes...

Plus les pénibles qui débarquent... Enfin ça ira bien mieux demain. mais je ne sais pas trop si je dirai bonjour à Ginette demain matin.

Grosses bises, merci pour tous les gentils messages et bonne après-midi à tous et toutes !

« En conso » - samedi 25 avril 2009 9:06

Coucou les matinaux ! Bonjour à tous...

Ma récap officielle du 25 avril (9^e moisiversaire dudu) ça fait... TADAMMM : 51 kg . Poids stable par rapport au mois dernier, malgré quelques épisodes baroques.

Maintenant j'attaque mon dernier mois de conso, et j'introduis une touche de feeling (ouverture vers la stab) pour voir...

Pas trop le temps ce matin, du boulot, faire à manger (sais pas quoi encore !), repasser les chemises, trier d'autres photos... euh là ça déborde.

Petit déj : thé glacé, porridge, café et craquants WW

Midi et ce soir : pas encore calculé...

Bon week-end à tous et toutes.

Bises.

« En conso » - lundi 04 mai 2009 8:24

Hello, dernier round avant les vacances d'été, et pas le plus court...

Alors c'est lundi, on se motive pour une bonne semaine sans bêtise, relax et protéinée.

Mon menu de conso du jour :

petit déj : thé glacé, porridge au FB et paraffine, café

midi : épinards à l'oignon et jus de viande maigre, restes de viandes froides, crème aux œufs

soir : truite au m-o froide, kiwi et FB

si faim-faim : wasa complet et confipote courgette-citron

Thé glacé édulcoré et hépar

Pas dit bonjour à ginette ce matin... mais ça ne me manque pas. Il y a du progrès.

En fait je me sens plus en stab qu'en conso, ça se floute un peu.

Belle journée et gros bisous.

« En conso » - mardi 05 mai 2009 8:02

Résultat de la pesée après ce long week-end de floutage, eh bin ça dit 52, m'en doutais un peu...

Pour que la sortie de conso ne se transforme pas en sortie de régime, je recadre :

Ma journée de conso :

matin : les SONS_ hépar 33 cl glacée, porridge au FB et paraffine, café

midi : PF_saumon m-o, 1 kiwi et FB

soir : PL_gratin viande hachée 5 % et épinards, dessert dudu, pas fait encore.

et infusion drainante.

Bisous

« En conso » - lundi 25 mai 2009 7:49

Bonjour à tous,

retour du lundi, nuit chaude et déjà 25° au petit matin. ça promet !

Ginette me garde mon 51 kg pour ce lendemain de gala, je suis contente ! Apparemment je suis prête pour la stab, mais ce sera à ma sauce quand même, méfiance, méfiance.

Belle journée tout le monde, bis.

« En conso » - dimanche 31 mai 2009 7:37

Bonjour, ce matin j'en suis à 150 jours de conso et c'est mon dernier jour de conso.

Mon poids est de 51,2 kg. Je poursuis ma petite remise en forme : abdos = 30, étirements et gainage = 50 .

Un épisode de fringales se termine enfin, j'espère avoir quelques jours de calme devant moi.

Ce dimanche super journée de vadrouille.

Déjeuner à Feurs dans un resto très sympa, gala sage : brochette de bœuf extra (j'ai viré la sauce poivre vert), un peu de salade, assez huilée hélas, 4-5 frites parce que quand même il faut bien commencer un jour, et café noir. Puis balade sur le plateau de Gergovie avec un temps merveilleux. Comme c'était fantastiquement beau ! J'ai fait de jolies photos.

Retour tardif avec quelques biscuits protéinés (et trois petits-beurres à la fraise). De retour à Lyon une assiette de veau aux champignons et des carrés frais 0 % avec du thé vert.

C'était une super journée.

Alors oui demain c'est la stab, j'y vais confiante et avec joie. Retour à une vie plus détendue, et toujours la cuisine dudu pour tous les jours. Je vous raconterai.

Gros bizz tout le monde et merci pour tous les gentils messages.

Je file sur vos journaux...

En Stab

« En stab » - lundi 01 juin 2009 9:09

Bah voilà : c'est parti pour la stab, ou comment se retrouver débutante après dix mois de dukan !

Donc je démarre à 51,8 ce lundi matin. Je mettrai mes menus le soir, ou plutôt le bilan de la journée. Je pense ne rien changer à mon rythme alimentaire en fait, il y aura les sons tous les jours, le jeudi PP bien PP, et les autres jours :

"ordinaire" à base de cuisine dudu plus quelques repas de fêtes occasionnels. Voilà. Ça c'est une vision optimiste. Pour la gestion des inévitables problèmes, je verrai au fur et à mesure...

Vais continuer la remise en forme, abdos et postures, toujours mes petites marches et peut-être essayer de courir...?

Gros bizz à tous et belle journée.

« En stab » - samedi 06 juin 2009 13:27

Coucou tout le monde,

le week-end se passe bien gentiment, je guette les nuages pour aller en courses, car c'est un festival de grosses averses et d'éclaircies très lumineuses en alternance !

À midi j'ai pris un peu d'Ebly avec mon morceau de lapin, puis un lait gélifié en dessert et des petites bouchées de

parmesan en gourmandise, c'est bien bon la stab... Pour réguler la chose, va falloir la jouer fine !

Gardez le moral celles ou ceux qui sont dans le gris, le soleil n'est pas bien loin... @ +

« En stab » - mardi 09 juin 2009 12:33

Réponse à E... :

Oui j'essaie de me réadapter à la vie courante, mais pas sans réfléchir ! et surtout sous le contrôle de ginette. On ne va plus se quitter elle et moi. C'est pour un bon bout de temps ! Le souci étant mon âge, mes pulsions et ma gourmandise, je veille...

Donc je m'autorise tout ce que mon feeling me propose, en suivant (autant que je peux) les recommandations d'usage de conso : ne pas se resservir, manger lentement ; et en corrigeant le tir dès que de besoin par le retour chez dudu, avec les priorités : aliments vitaux [prot], aliments utiles [légumes d'abord, pain, céréales etc. et fruits ensuite], et aliments plaisirs en dernier [fromages gâteaux oléagineux chocolat etc.] ; pas de vin ni d'alcool car je n'aime pas ça. Par ailleurs le son d'avoine, le jeudi PP et activité physique recommandée.

Je ne suis plus officiellement "au régime", je veux dire pour mes proches, et pour moi-même aussi quand même, mais je suis toujours totalement et consciemment responsable de mon alimentation, avec le projet extrêmement arrêté d'œuvrer à conserver mon nouveau poids, acquis de haute lutte par dix mois de soins assidus.

Au début : rien que l'idée de stab ça fait un peu peur, on quitte un mode bien rôdé pour l'inconnu... ensuite c'est ginette qui fait un peu peur ! Mais quel plaisir de retrouver la liberté de choix.

Je verrai la suite, une semaine de faite seulement, c'est très court.

Pour le moment j'y crois, je pense que c'est possible de stabiliser.

Bises.

« En stab » - mardi 16 juin 2009 20:45

J'essaie de me réadapter à la vie courante, mais pas sans réfléchir...

Voilà ce que j'écrivais il y a quelques jours...

Aujourd'hui, au début de ma troisième semaine, je me sens plus sereine encore, ayant récupéré mon poids de base après la zr.

Je fais gaffe, aucun doute, et je mets un peu le paquet sur la gym et la marche.

Les habitudes dudu sont très présentes, mes petites routines me servent de garde-fou (en ce moment pain perdu et brownie aux sons, pour la gourmandise sans risque) et pour être honnête je dois ajouter que je viens de racheter ce matin des prot en poudre (Nestival ce coup-ci) pour rester *in the mood* dudu le temps de me rassurer complètement.

Voili-voilou mes impressions.

P..., j'ai un naturel méfiant et têtu, et je ne vais pas lâcher ce que 11 mois d'efforts appliqués m'ont gagné : le bonheur d'être comme je m'aime.

Tout bon dudu !

Bises.

Épilogue, le début...

« En stab » - mercredi 05 août 2009 16:26

Ça y est nous sommes rentrés, purée il fait chaud pfff...! Trop chaud. On a annulé la sortie au meeting d'athlétisme, ce sera cocooning, ça fera du bien.

Pour aujourd'hui ça suffira ! *farniente* à présent.

P... je ne fais pas de gala, je suis en stab, fini la conso. Je gère... Demain par exemple ce sera apéro le midi et j'ai des invités le soir...

Aujourd'hui je fais mon pp par anticipation.

Mon menu de pp:

petit déj > café glacé, porridge au FB 0 %, café

midi > salade thon blanc/œufs durs/vinaigre de framboise et balsamique + un peu de crudités "pour le transit" comme dit M... 1 carré frais 0 % avec tofu soyeux et édulc

ce soir > jambon de poulet roulé avec carré frais et un peu de salade (même remarque que pour les crudités...), omelette sucrée au FB (sandwiches pour chéri et fille)

cafés glacés

Bisous tout chauds...

« En stab » - vendredi 14 août 2009 7:58

Coucou à tous !

Matin tout bleu, mer touououte plate, presque pas d'air... On va encore avoir grand chaud aujourd'hui ; à la casa ça dort.

Porridge nettoyé, et je suis contente d'avoir fait mon jeudi pp (à un bout de salade près), je vais pouvoir me faire aujourd'hui une journée sans réfléchir ! Me manque que ginette.

Programme du jour : repos et indolence sur fond bleu.

Plein de bisous à toutes, et merci pour tous les petits messages.

Bonne journée dudu.

« En stab » - mardi 18 août 2009 23:48

Kikou !

Bilan de la journée = très bon (et hop la la)

pas de grignotage

gainage sur la plage

natation, mer super bonne, piscine comme d'hab

Menus :

matin > hépar, porridge au FB, café

midi > 100 % dudu : blancs de poulet au m-o sauce FB-curcuma, courgettes et aubergine m-o, fromage allégé

goûter > 4 figues fraîches et thé glacé

soir > resto : aïoli, pas de dessert, ni de glace. Et hop

Je tente un peu de lecture, à toute !

« En stab » - mercredi 19 août 2009 21:39

Alors ce sera dimanche le retour à Lyon...

Journée bof bof, compliquée, avec beaucoup d'allées et venues, la chaleur, des horaires décalés...
Encore des visites, pas eu le temps d'aller à la plage, mais un peu de piscine quand même.

Côté repas, bin du coup c'est un peu en vrac aussi, et du grignotage...
chocolat des pyrénées...
pain multi céréales : une petite ficelle...
un peu picoré en cuisine...

Aller, un bon pp à l'arrache demain pour se remettre en forme !

« En stab » - mardi 25 août 2009 13:47

Hello, je pose mon petit bilan de rentrée :
après six semaines de vacances plutôt raisonnables je dirais, après un dernier week-end de grand n'importe quoi, et après un lundi "blanc", ginette m'accorde un 50,2 que je trouve rassurant et satisfaisant.
Aujourd'hui mardi je me remets en mode stab.

Biiiiiiiises

« En stab » - jeudi 27 août 2009 10:45

Un coucou rapido, pas trop le temps de passer sur les journaux ce matin, je me rattraperai.

Alors nuit PC, *id est* protéine-chocolat, commencée à la rilette de thon et finie au chocolat, suisse le chocolat, bref, le bon gros bug, hormonal on va dire pour garder la face.
Donc retour PP aujourd'hui, d'ailleurs c'est jeudi, avec porridge aux petits-suissees, steaks hachés de bœuf 5 % (1 ou 2) à la moutarde le midi, et tofu grillé le soir, carré frais et petits-suissees stick vanille pour les desserts.
Boisson : thé à la vanille, la vanille c'est bon pour calmer les appétits disjonctés.

Gourmandise...? une amie qui ne nous veut pas que du bien !

Bonne journée à toutes et tous.
Bisous.

« En stab » - mardi 01 septembre 2009 9:05

Bonjour mes coupinettes,
même temps ce matin, c'est saoulant ce vent chaud. J'ai déjà démarré la clim.

Humeur du jour : bof ! Mes fringales me tyrannisent, je résiste, mais mal je dois dire.
Aujourd'hui je vais faire détente alimentaire, j'en ai marre de vivre les repas comme une bataille et les soirées comme une guérilla, je mangerai selon l'envie du moment , et demain jeudi PP académique.
Ginette n'aime pas cette fin de cycle et me colle + 1,5 kg ; je ferai ma recap de septembre après la ZR.
Programme du jour : la suite des lessives-rangement-ménage etc. Un peu de cuisine, sans doute un roulé.
Bisou et belle journée dudu à tous.

« En stab » - mardi 08 septembre 2009 8:25

Bonjour.

Bon, stop les bêtises. Je ne vous raconte pas ma nuit, juste un résumé : n'importe quoi.

Besoin de réconfort, besoin d'un peu de plaisir, culpabilité, récurrence, l'escalade bien connue d'une nuit faible où trop toute seule. Désolée pour le tableau.

Aujourd'hui mardi j'attaque la paperasse de front et je me remets en PP pour trois jours, jusqu'à jeudi donc.

Petit déjeuner > Thé vert glacé, une galette à la poêle avec 1 œuf et un blanc, 1 grosse CàS de FB et les sons, 1 tranche de jambon de poulet, café

Midi > blanc de poulet au yaourt, petits suisses 0 %

Soir > poisson froid (marmite + bout de saumon au court-bouillon), fausse chantilly dudu

On va essayer ça sans discuter. Ce n'est pas une punition, c'est un refuge.

Bises.

« En stab » - dimanche 20 septembre 2009 6:34

Bonjour,

pouvais plus dormir, je profite du calme du dimanche matin. Il pleut, heureusement que j'ai pu laver hier. Ginette à 50,2 c'est un poids où je me sens bien. Je continue d'essayer de manger plus "normalement", mais bizarrement je me sens toujours très carnivore. Ce matin courses.

Bisous, et à +

Bon dimanche à tous.

« En stab » - vendredi 02 octobre 2009 7:59

Bonjour !

Bon alors aujourd'hui 51 kg , en zr et avec médocs. Bon, pas trop mal vu les folies de grignotages en tous genres des trois derniers jours (pas hier hein, hier pp très sage, comme quoi hein, quand on veut...).

Alors après avoir bien hésité je refais un PP ce vendredi, pour la motivation, qui sera suivi d'un petit pl demain, et retour dimanche en stab au long cours. Bilan demain.

À plus plus,

Bon vendredi à tous.

Bisous.

« En stab » - vendredi 02 octobre 2009 13:04

Coucou les filles, contente de vous lire !

M... non c'est pas grave si tu veux, mais c'est pour la motivation, je me connais, si je fais dans le laisser-aller, ça peut me démotiver gravement, j'ai besoin d'être au top pour être motivée. C'est ainsi.

Donc aujourd'hui PP bis, très bon pour la motivation.

MENU

MATIN : café glacé, porridge au FB 0 % à l'orange (poudre d'écorce), café

MIDI : 1/4 de maquereau au vin blanc égoutté, 2 œufs au plat avec 2 tranches de bressaola, un fond de pot de FB avec de la cardamome, et sveltesse vanille. Coca light

SOIR : steak haché 5 % cuit et 1 carré frais dans 1 tranche de jambon dégraissé, au m-o. Tofu avec FB

Un mot de chéri, rentrera tard.

Je retourne à mes tâches...

« En stab » - mercredi 14 octobre 2009 14:11

Pour moi aussi vous toutes & tous tenez une grande place. Des trésors d'écoute et de gentillesse, d'humour et de sincérité, de légèreté, d'entrain... dans les petits mots de tous les jours.

Merci !

Pour nous aujourd'hui suite des négociations, il y a un peu de stress à la mesure de nos attentes : se sortir d'une position délicate, et voir démarrer notre projet. Attendons encore...

J'ai reçu les plans de la maison tranquille et c'est cool.

Bon sinon, aujourd'hui on mange :

PETIT DEJEUNER / café glacé, 2 pruneaux, porridge au FB 0 % orange et vanille, café à la cardamome

MIDI / lapin dégraissé avec carottes et céleri et "lardons" de veau (reste de rôti), pain, tarte au FB dudu avec de la crème anglaise des kids, je me suis laissée tenter, c'était bon !

SOIR / beignets de thon, sucrine, et reste de lapin, FB avec 1 kiwi

Bizzz.

« En stab » - mercredi 21 octobre 2009 13:39

X... ici c'est moussaka dudu, à la viande hachée maigre...

Pour midi dérapage complet, comme quoi sous le vernis zen ça travaille dur... Donc j'ai mangé des nouilles, des gressins au sel, et des biscuits aux raisins, tout ça bien maigre, mais beaucoup...

Bon bin ce n'est pas grave, je gère comme je peux, et là c'était en mode cafouillage.

Du coup pour ce soir je ne sais plus prévoir ; à voir.

« En stab » - jeudi 22 octobre 2009 9:17

Hello tout le monde !

Ce matin gigi pas trop contente... Je la comprends, j'ai un peu exagéré dans la fantaisie... Jeudi matin à deux à l'heure pour moi ! En même temps j'ai décidé d'en profiter un peu avant le branle-bas que vont être les vacances et la mise en garde-meuble...

Aujourd'hui je vais voir ma généraliste, pas vue depuis l'été 2008 car elle était en arrêt pour son quatrième enfant. On va se trouver changées toutes les deux !

Mon jeudi PP :

MATIN 2 verres de nigari citron, porridge au FB avec écorce d'orange, vanille et édulcorant, café à la cardamome

MIDI 1 steak haché 5 % avec moutarde et carré frais 0 % , petits suisses 0 %

SOIR beignets de thon, roulé de jambon-petit-suisse-moutarde, meringues dudu.

Je m'y colle tout de suite...

Bisous à tous

Bon jeudi PP.

« En stab » - vendredi 23 octobre 2009 13:39

Coucou rapidou.

Ginette en ce lendemain de jeudi PP de stab = 50,8 kg : ça va bien.

Menus du jour :

MATIN hépar, porridge aux 2 petits-suisses 0 % + poudres orange et vanille, café

MIDI gratin de thon et tofu aux épices, cornichons, 1 biscotte complète, purée de châtaigne sans sucre avec FB 0 % et édulcorant, meringues dudu, 1 prune

CE SOIR potage maison (courgette, poireau, carotte, céleri, ail, grain d'orge), agneau dégraissé, dessert selon l'appétit...

Bisous.

« En stab » - lundi 09 novembre 2009 9:58

Ben alors ce lundi on en est où...? Bonjour tout le monde et bonne semaine à tous.

Pour moi j'ai décidé de faire une semaine POSITIVE vu le temps qu'il fait et la conjoncture comme elle va. Donc pour aujourd'hui : je n'ai pas eu de crampes, mon mal de tête matinal paraît s'estomper, continuons le café... et il ne pleut pas !

Au programme : régler au plus vite les factures qui crient le plus fort, faire un carton du linge lavé et repassé à stocker, dont les rideaux, et peut-être aller marcher *dehors* au moins à la boîte aux lettres.

Côté cuisine :

petit déjeuner = café glacé et médics, 3 pruneaux, porridge aux sons et FB 0 %, café

midi = reste de la marmite de poisson aux champignons noirs, un peu de riz, mousse suisse au Cankao (mmmm...!)

soir = pièce à fondue de bœuf au four, marmite de légumes (courgettes, carottes, fenouil, oignon, pois chiches, ail, épices "mexicaines" et "cinq parfums", le tout cuit dans un fond de bouillon dégraissé), wasa léger et bridelight 5 %.

Bonne journée dudu à tous. Bises.

« En stab » - mardi 10 novembre 2009 9:16

Toujours la tête dans le pâté dès le lever. Après-midi je vais discuter de ça chez ma doc, et de mon nouveau médic...
Sinon, je campe sur mes positives positions...

Côté temps, c'est pile un temps de 10 novembrre, avec toutes les options de saison.

En cuisine c'est plutôt calme aujourd'hui, à midi les restes de légumes et de bœuf au four, ce soir une méga omelette au jambon avec endives à la croque, et compote pomme-kiwi aux épices maison. Petit déjeuner inchangé : porridge au fromage blanc 0 % avec écorce d'orange et vanille, et café.

Pour Ginette, ça roule, petit 51 ce matin, en milieu de cycle ça vaaaaa.

Je file déblayer le bureau, c'est *Urgences* !

Bisou et bonne journée à vous.

« En stab » - jeudi 12 novembre 2009 9:12

Salut à tous, ça va mieux ce matin, l'embellie se confirme ! Deuxième jour du nouveau médic sans effet négatif.
Du coup j'attaque le travail en retard dare-dare...

Menu de mon jeudi protéiné :

petit déjeuner : camomille froide et médics, porridge aux sons au FB 0% et café

midi : marmite de colin de l'Alaska et noix de St Jacques sans corail, avec safran et persillade, puis tofu soyeux avec vanille et Candérel

soir : omelette aux crevettes, petits-suisses 0 %

De l'eau, de l'eau, de l'eau.

Belle journée dudu.

Bon courage au travail, bisous.

« En stab » - vendredi 13 novembre 2009 9:21

Bon alors à mon tour de laisser un petit mot.

Côté dudu, je me suis présentée ponctuellement à ginette ce matin et elle m'a attribué un 50,2 qui me convient tout à fait.

Aujourd'hui je retrouve ma routine de stab, stab un peu light je l'avoue, âge et médics obligeant.

C'est sympa la stab, pour peu qu'on n'oublie pas de garder un œil sur ce qu'on mange, bin comme tout le monde en fait, sauf que nous on sait faire la distinction entre les aliments amis et les autres, et qu'on peut toujours s'appuyer sur les recettes dudu pour bien manger sans souci.

Voili-voilou.

Gros bisous.

« En stab » - mardi 17 novembre 2009 11:03

M... : *comme pâtes* je prends de tout : des simples, des chinoises, des complètes, c'est variable.
Aujourd'hui des simples Barilla.

Tu sais j'ai mis du temps à être vraiment en stab et à manger de tout, mais maintenant ça y est ; à certains moments je me limite, mais je ne me frustre pas. Si j'ai envie je mange, quitte à compenser les jours suivants. Et ça marche je dois dire. Mais tous les jours gigi par contre.

« En stab » - lundi 23 novembre 2009 22:02

Alors aujourd'hui j'ai mangé :

petit déjeuner : café glacé, porridge au choco G... H... , café à la cardamome

midi : le petit reste de compote pomme-kiwi, pain de campagne, reste de poulet en pot-au-feu, deux fromages frais aux fruits de fille, délire de madeleines à la confiture de mûre sans sucre, et grand délire de petits gâteaux suisses assortis (bin tiens !)

soir : tarte dudu saumon et fruits de mer, un peu de pain de campagne, pommes détaillées cuites au four (3 variétés) à la cardamome sur fond cacaoté (son d'avoine + Poudre G...H... choco)

Bah je crois que j'ai tout mis ! Pas génial comme journée, faut que je fasse mieux demain !

Côté maisons, ça suit son cours...

Allez, je file lire vos bonnes nouvelles.
Bisous.

« En stab » - mardi 24 novembre 2009 9:36

Hi hi bien dormi et zéro craquage de nuit. Ce matin je gère ma zr en évitant de croiser gigi.

Je pensais faire une journée pl mais j'ai mis les pommes cuites en entrée de mon petit déj, quelle étourdie. Alors ce sera un mardi de stab light, dans le fond c'est mieux comme ça.

« En stab » - lundi 30 novembre 2009 9:56

Bonjour à tous en ce dernier lundi de novembre brrrr.

Alors Ginette n'a pas du tout aimé les médics de hier en association avec les légumes, les pommes cuites et le grignotage (sage pourtant : gressins sans sel et plutôt maigres). Donc plus 1,5 kg en deux jours, olé !

Pfff, pas tout facile la stab ces jours-ci, en PP tout va bien, mais dès que je reprends un régime varié de stab je me sens repartir vers des désordres. Faut vraiment que je règle ça. Oui je sais, faire du sport. Je vais, je vais.

Ce matin café glacé, porridge et café habituels, pour midi un reste de poireaux cuits à l'eau et deux œufs en brouillade, pomme et bridelight avec wasa léger.

Pour ce soir, pot-au-feu si je trouve un morceau bien maigre, à voir.

Bonne semaine et bon courage à tous pour dudu.

Bisous.

« En stab » - mardi 01 décembre 2009 8:55

Je n'ai pas rêvé d'escaliers, et j'ai bien dormi.

Bonjour,

pour moi - 400 ce matin, je reviens dans ma fourchette de stab, tout juste, mais c'est déjà ça.

Hier ma grignote de nuit c'était des rondelles de pomme séchées, sans sucre ni huile, boutique bio. Un peu chérot, mais moins que le chocolat, à calories égales, et bon pour moi (et le transit).

Je continue mon programme hyperlight. Ce matin j'ai pris mon café glacé, un porridge au FB zéro avec de la poudre G...H... chocolat, et là mon grand café.

Pour midi ce sera un steak 5 % et des légumes de dimanche, yaourt zéro sans sucre ; pâtes et jambon pour les enfants.

Ce soir : bœuf bouilli coupé avec des cornichons, poireaux du pot-au-feu avec balsamique, bridélight.

En cas de grignote, wasa léger.

Le temps reste inchangé, et pour le programme : diverses activités domestiques sur bureau et table à repasser, et une bonne marche.

Bisous et bon dudu à tous.

« En stab » - samedi 09 janvier 2010 10:24

Coucou T... eh oui la fatigue comme pour toi me pousse à manger.

Mais je crois que la gastro est passée, ça va aller mieux...

Ici la neige persiste et tombe toujours. On va cocooner à fond les manettes.

Mon poids ce matin : 52 encore, bien fait pour moi, je n'ai qu'à arrêter d'écouter les petites voix qui me susurrent de mauvais conseils devant de mauvais aliments. En même temps c'est exactement le poids que je faisais à la même époque l'an dernier en conso, donc on peut dire que ça va.

Je vais faire une sorte de "PLF de STAB", l'idée étant de contrer les fringales et autres folies dans la sérénité, si faire se peut... Sinon la reprise de la gym est faite, y a plus qu'à s'y tenir.

Menu :

petit déjeuner café glacé et médics, porridge au FB à la cannelle, brouillade aux épinards et jambon, café

midi rumsteck au coca, [pâtes pour les zhoms] et FB

ce soir roulés de dinde au jambon en sauce tomate, petits-suissees et 1 kiwi.

si faimfaim, tome maigre et/ou wasa léger.

Gros bizzz et bon week-end.

« En stab » - vendredi 22 janvier 2010 8:45

Petit passage pour mon bilan de vendredi matin : brave ginette m'accorde 51,2 pour l'ensemble de mon œuvre sur ces derniers jours, je m'en sors bien !

Les *pitis zoziiaux* gazouillent à plein gosiers. Ce matin je vais faire des courses, à pied, aprem un peu de ménage.

Pour les repas je prévois des œufs à midi avec du pain complet, et des steaks-haricots verts ce soir, pas plus inspirée que ça. Et les laitages du frigo. Et j'ai des fruits, ça ira !

Je passerai plus tard.

Bisous.

« En stab » - mardi 26 janvier 2010 8:54

Bonjour à toutes et à tous.

Me revoici sur mon journal, j'ai trouvé tous vos petits mots avec plaisir. Désolée pour hier, j'étais incapable de rester devant l'ordi, grosse fatigue visuelle et besoin de reprendre pied tranquillou, car de Paris à Lyon le tgv est plus rapide que moi !

Côté nourriture, j'ai mangé dudu le samedi midi au resto italien : daurade sauvage grillée, haricots verts et café, mais ensuite plus du tout : gâteau poire-chocolat de la maison, magrets, foie gras, gâteau poire-chocolat Thiriet, filet mignon, pommes de terres sautées, makrouds syriens de la maison, puis tarama, rôti de porc-lardons-pommes de terre, et galette à la frangipane ! Bon j'ai grignoté mes muffins au petit matin et dans le train de retour, et j'ai mangé hier des protéines. Ce matin gigi à 51,5 c'est pas trop mal. Je suis revenue avec un bon kilo de gâteaux syriens à la datte et aux pistaches, j'en ai grignoté un et congelé tous les autres de crainte de ne savoir résister, car c'est vraiment trop bon !

... À ce soir sur vos journaux.

Bisous.

« En stab » - vendredi 29 janvier 2010 18:28

Hello Ch...

Bah c'est une question... une question d'âge je dirais.

Je pense que la stab selon dukan ça marche (témoignages sur le forum), je pense aussi qu'on doit surveiller son alimentation de façon à se nourrir mieux qu'avant, en respectant le fait de ne pas se resservir, de manger lentement, etc. Et que il y a un MAIS : justement ça coince un peu quand les hormones titillent de trop l'appétit... Alors si c'est ce que tu appelles régime à vie, je veux bien en convenir, toutefois ça n'a rien à voir avec les impératifs hyperstricts de la croisière, ni même de la conso, et je t'assure que je le vis très bien. À des moments je mange vraiment comme j'ai envie, mais je fais attention à revenir rapidement en mode "modéré", et tu vois je finis mon huitième mois de stab toujours dans ma fourchette 50-52 et de plus en plus zen question nourriture.

Bisous.

« En stab » - lundi 01 février 2010 15:44

Salut les dudunettes et dudunets.

Ben alors oui je me suis pris un grand soleil hier soir, au temps pour moi.

Aujourd'hui je démarre mon neuvième mois de stab, c'est le grand large les filles.

Et ça fait donc un an et un mois que j'ai fini la croisière et que je gère mes 50-52 kilos.

Dukan a été une formidable expérience, et un vrai renouveau sur le plan personnel. Je me rends bien compte que tout n'est pas résolu pour moi dans le comportement alimentaire ; j'ai toutes les clefs du bien manger, j'ai aussi celles du bon timing, et pour la gourmandise le rythme de la stab permet suffisamment de petits plaisirs inoffensifs, mais il me reste encore à tenir à distance quelques travers, du genre qui attaquent le soir tard quand on est bien seul. Faut voir à grandir encore un peu Modestine, au boulot !

Pour aujourd'hui bin, il faut bien manger encore, et ça fait :

matin : café glacé et médics

midi : porridge avec lait de soja, lapin froid, compote pomme-pruneau sans sucre ajouté, thé earl grey

ce soir : brique de soupe légumes verts, omelette au jambon dégraissé, pain complet en option, 1 pomme

En essai de cuisine, gâteau de sons au soja sun au cacao. Je poursuis ma cure soja !

À+ sur vos journaux.

« En stab » - mercredi 03 février 2010 9:02

Coucou,

ce matin je me réveille avec mal partout, épaules et hanches, et le dos bien raide. ça m'a même réveillée dans la nuit.

Mes 52 ans m'ont rattrapée ce mercredi matin. Hier je me suis accordée du chocolat noir, des étoiles de Noël à l'amande et aux noisettes, et des krisprolls. Je crois que mon corps réclamait, j'ai mangé tranquillement. Pour la première fois je me sens vraiment en accord avec la stab, il aura fallu huit mois mais je me sens prête à me faire confiance.

Pas vu gigi du reste. Je me pèserai dorénavant quand j'en aurai envie, peut-être les vendredis matin. Côté hormones c'est n'importe quoi.

Repas de ce jour :

matin : café glacé avec probiotiques et médics, gloubi-boulga de sons cuits à l'eau, kiwi et lait de soja nature, café

midi : reste de haricots verts au thon et tofu, 1 pomme, pain complet en option

ce soir : foie ou escalope de veau, "cheese cake" au tofu soyeux

Aujourd'hui je vais faire un peu d'administratif, et avancer ma lecture, je me suis endormie dessus hier soir !

Douce journée à tous.

Bisous.

« En stab » - vendredi 05 février 2010 9:54

Bonjour à tous.

Je pose rapidou mon bilan du vendredi : je suis contente, je retrouve mon 51 kg à l'issu de quelques jours de gestion

chaotique, où grands désordres et rigueur se sont succédés.

Côté hormones faut faire la mise à jour dans la tête, bah ce sera vite plié, je n'ai pas d'état d'âme à ce propos, la vie m'a gâtée de ce point de vue-là, je prendrai la suite comme une sorte d'évolution normale et par certains côtés salutare. Côté migraine je poursuis les tests, ce matin j'ai passé en revue mes médicaments habituels, et vais écarter pour un temps ceux qui contiennent du lactose. À suivre donc.

Menus :

petit déjeuner : café glacé et probiotiques + médics, porridge avec lait de soja nature et édulcorant, café
midi : reste de haricots verts au thon + rondelles d'œuf dur, reste de cheese cake dudu au tofu soyeux, 1 orange
ce soir : jarret de bœuf dégraissé avec navets, fenouil, carottes et pommes de terre, meringues dudu et crème anglaise au soja
Pain complet

Bonne journée dudu à vous.

« En stab » - mercredi 10 février 2010 10:53

Coucou les loulottes,

réveil calme ce matin, je fais les choses dans l'ordre... Les cours ne commencent en fait qu'à 10 heures ce matin, donc ces dames ont bien pris tout leur temps.

Suis tout de même passée voir gigi ; bin c'est pas terrible, je suis sortie nettement de ma fourchette de stab ; faut arrêter les migraines et les médics...!

Alors j'ai statué : c'est parti pour deux jours PP bien clean. Je garde tout de même une gougoutte de lait de soja, c'est pas la mort.

Pour mon essai sans produit laitier je persiste encore un peu, puis j'aviserai, à l'inspiration. Je ne sens pas de différence à ce jour. C'est peut-être court pour juger.

Petit déjeuner : café glacé + probiotiques et médics sans lactose, porridge avec lait de soja nature, café avec agar agar

midi : dernier bout de lapin, steak de veau 10 % et quelques champignons, café

soir : filets de lotte en papillote ail et citron vert, gâteau blanc (ça fait des sons en plus, mais je ne sais plus quoi manger)

Je file en courses, puis étendre la lessive et repassage. Le courrier et les comptes crient sur le bureau. Mimi rôde, pour le moment je la snobe, elle va peut-être se lasser...

Merci pour les petits mots.

Gros bizzz.

« En stab » - samedi 13 février 2010 9:48

Et hop la fin de semaine avec retour à 51 tout pile, ça fait la semaine à - 1,5 kilo je suis contente !

J'ai bien fait d'en remettre une petite couche hier, c'était le bon moment. Là je m'accorde les félicitations de demi-trimestre !

Bon sinon ça démarre calmement ce matin à la maison. Il neige encore tout doucement, mais toujours rien par terre.

« En stab » - vendredi 26 février 2010 23:31

Merci pour les compliments ! Ma maman m'a bien aidée ces deux semaines, elle tâche de cuisiner comme moi à son tour (on se partage le planning...). Et supprimer tous les produits laitiers a aussi contribué à assagir mes menus, par la force des choses.

Donc bon bilan.

Bah sinon la stab n'est pas un long fleuve tranquille, ah mais non ! mais ça peut se faire si on est motivé, et je le suis.

Bon je lis un peu les journaux.

Biiiiises.

« En stab » - mercredi 03 mars 2010 15:09

s... a écrit : tu as vraiment une super stabilisation , j'espère que ça sera de même pour moi ! !mais je me dis en stab manges-tu encore des gâteaux (mais de vrais gâteaux avec sucre farine...), des frites, des hamburgers... des choses bien grasse quoi car je me dis pour pas regressir tu dois faire tout le temps attention et te priver ?

Je pense qu'un régime frites, gâteau, hamburger ne me réussirait pas !

Pour les frites ça m'arrive d'en picorer, mais franchement je ne trouve pas ça tellement bon. Je ne mange presque plus de pommes de terre en fait, pas bon. Pour les gâteaux c'est différent, j'apprécie beaucoup, mais je réserve ça pour les repas gourmands, ou de fête, ou si je suis invitée.

Les hamburgers : pareil, je n'aime pas, et de toute façon comme je cherche à éviter les aliments contenant des dérivés du lait j'évite tout ce dont je ne suis pas sûre.

Pour ma stab j'ai pour principe de ne pas faire deux repas gourmands à la suite (je garde la règle des repas de gala en conso et j'essaie de m'y tenir. Donc je me fais plaisir, mais je fais attention aussi.

Voili voilou, bisous.

« En stab » - lundi 08 mars 2010 14:10

Hello les coupines et les garçons, de Lyon sous le soleil à fofo :

Ce matin grand plein de soja : lait de soja Provamel (P 3,7 _ G 0,1 _ L 2,2), tofu soyeux Demeter (P 5,1 _ G 1,7 _ L 2,2), et Sojade nature au bifidus (P 4,8 _ G 2,1 _ L 2,9). Tout ça c'est pour remplacer les produits laitiers que j'ai bannis. Bon eh bien on y arrive, je survis. Le plus compliqué c'est pour éviter les autres produits (chocolats, charcuteries, pâtisseries et autres et même médics) qui comportent dans leur composition du lactose, du lactosérum, du petit-lait, du beurre et des dérivés. C'est écrit très petit. Et sinon je supplémente en calcium avec de l'eau minérale. Il y a aussi du calcium dans le poisson, des amandes, l'agar agar. Après six semaines d'expérimentation, qui comprend l'arrêt de mon traitement de fond de migraine (les cachets comportait du lactose), je trouve les premiers résultats très encourageants, et je poursuis, bien que je me sente un peu privée du côté des fromages et des desserts (plus aucun gâteau non vérifiable).

Il fait assez frais mais bien beau. La neige n'est pas gênante

Mes repas de ce lundi :

petit déjeuner café glacé, deux pruneaux, porridge de sons avec agar agar et Soja Sun, café.

midi deux râbles de lapin rôtis à la moutarde sur choucroute, crème dessert Bjor/ chocolat au soja,

2 carreaux de Lindt Excellence noir avec du pain blanc.

grignote céréales complètes Ondilège fruits & fibres, café au lait de soja
ce soir rôti de veau froid, brocoli vapeur au vinaigre balsamique, 1 pomme

Je vais lire vos nouvelles !

Bises.

« En stab » - mercredi 17 mars 2010 14:36

F... a écrit : coucou Modestine !! hé bien dans le genre craquage tu ne fais pas dans la dentelle à ce que je vois... le turrón c'est mortel !!

Ceci dit tu peux sûrement te le permettre... et puis il y a les périodes filles difficiles à contrôler.

F..., oui je peux me le permettre parce que je suis en stab (et depuis longtemps) et surtout parce que je ne fais pas **ça** tous les jours ! Hier c'était tout strict, j'ai fait ma "nonne", et puis aujourd'hui pareil... tououout strict.

Mais bon pas frustrée parce que je me suis bien contentée lundi, au moment où j'avais vraiment envie de me faire plaisir.

Côté corvées : le parasol flotte sur le balcon. Le balcon est quasiment fait, ça se finira demain tout relax. Mmmm ça fait du bien un peu de soleil ! Quant à la paperasse, elle crie toujours sur le bureau, je vais aller y poser mon café, je crois qu'il faut là...

Menu du jour :

- **matin** café glacé, porridge de sons avec agar, au lait de soja + un peu de muesli pour changer le goût, café
- **midi** dos de lieu noir au four sur lit de fenouil, épices Duc... "poisson", tofu soyeux sur gelée de fruits rouges bio au sucre de fruit
- **ce soir** escalope de dinde émincée au coca, cardons au bouillon, pomme au four. Pain vollkornbrot

Bizzz.

Épilogue, la suite, la fin...

« En stab, la suite, la fin » - vendredi 19 mars 2010 11:02

De Lyon, sous un grand soleil, à fofo.

Bilan du vendredi : tout va bien, l'épisode touron-calissons de lundi a été métabolisé en beauté, je planche à 50 kg depuis deux jours. Et sinon c'est à la fête à la casa : le fondant tofu-choco a été libéré du frigo, trop bon dans le café d'onze heures.

Côté repas, on va liquider les restes: terrine foies de volaille-cœur de bœuf, jambon de dinde, fenouil, cardon, pomme au four... ça c'est pour midi.

Pour ce soir je ne sais pas encore si on mange à deux, à trois, ou à quatre... je crois que ce sera spaghettis complets sauce bolognaise pour tout le monde, plat extensible et sympathique.

« En stab, la suite, la fin » - lundi 22 mars 2010 11:58

É... j'écoute et je suis tes conseils. Je pense qu'en stab il faut bien reprendre un peu les chemins de la diététique classique si on veut sortir du carcan des PP de secours et de leur tentation peut-être dangereuse à la longue. Ok on a appris à mieux manger, ok on a appris à contrôler un peu pulsions et dérives (un peu). Mais, en mangeant de tout, comme on doit en stab, fatalement on se retrouve dans la situation normale des régimes équilibrés, pour peu qu'on le juge souhaitable, ce que je commence à faire, et là le compte des calories reprend certainement la vedette dans le contrôle du poids.

C'est vrai qu'avec des mois de régime on a certainement abaissé son métabolisme de base sans s'en rendre forcément compte. Le corps a réagi. L'idée est donc de ne pas rester trop bas quand même. Bon pas évident tout ça. Pas facile non plus de compter, et pour moi c'est un peu générateur de stress... On est loin du "à volonté", c'était le bon temps ! Aussi je ne vais pas compter tout le temps, mais prendre des repères de temps en temps.

Aujourd'hui j'ai chiffré mon fondant tofu-choco à la cannelle ! total : 709 kcal pour un gâteau de 440 g. Soit six jolies portions à 118 kcal la portion.

« En stab, la suite, la fin »- dimanche 02 mai 2010 15:07

I... : actuellement je mange de tout sauf les produits laitiers que j'ai arrêtés pour raison de santé (et tous les produits où se trouvent des dérivés du lait quels qu'ils soient), ainsi que les boissons alcoolisées, car je n'aime pas ça.

Plus aucun aliment interdit, c'est relax. Je fais le jeudi PP bien sérieux, et les sons tous les matins. J'essaie de respecter mon appétit et ma satiété, même si ce n'est pas toujours très clair à déterminer.

Dans l'ensemble ça se passe bien. Depuis quelques temps je ne fais plus du tout de recette dudu, plus besoin. mais je cuisine toujours léger, c'est bon pour tout le monde à la maison. Par ailleurs on sort peu. Voilà ma vie de "moine" mais ça nous va bien.

Si tu as des questions n'hésite pas.

« En stab, la suite, la fin » - vendredi 28 mai 2010 7:57

De Lyon bien gris à fofô.

Alors je pose mon bilan de fin de semaine : après beaucoup de fantaisies diverses mais aussi beaucoup de marche et d'activités physiques diverses, plus une grignote de nuit pas très inspirée, ça me fait 50,5 ce matin, ça va.

Aujourd'hui je vais me surveiller, faudrait voir à ne pas trop dérapier quand même.

Après le week-end je débiterai ma deuxième année de STAB, bon je me sens toujours la même personne, super bien telle que je suis (je parle de mon poids...) et toujours motivée à surtout ne pas reprendre de mauvaises habitudes.

Menu du jour :

porridge le matin

salade lentilles-thon au naturel-blanc d'œuf dur, tofu ferme, et balsamique, puis café le midi

pomme dans l'après-midi

sauté de porc maigre avec fenouil-courgette-carotte en cocotte, Soja Sun et amandes

Vais essayer de faire ça.

« En stab, la suite, la fin » - lundi 11 octobre 2010 14:07

Nouvelle semaine, ambiance bien automnale cette fois ! Là la pluie vient de cesser, il n'y en a plus peut-être ?...

Bon alors le résultat des cogitations de Modestine :

Le résultat du dernier crash test est que le fb et les flans aux œufs c'est toujours mal de tête pour moi ; ça, c'est vérifié, inutile d'insister.

Le résultat des écarts de la semaine est que je n'ai pas vu gigi, et ça ça n'est pas très bon.

Conclusion : il faut calmer le jeu ! Les fringales plus l'arrêt des produits laitiers ça fait trop à gérer pour moi en ce moment, j'ai besoin de recadrer ma stab, le feeling ne suffit plus là. Je craque beaucoup trop souvent et pas qu'un peu.

Donc : retour aux recettes, il faut que je me fasse des sortes d'autorisés gourmands et me faire plaisir, un peu dans l'idée des "à volonté".

Depuis hier j'ai fait:

1. des chips de pomme-fruit
2. des aubergines à l'ail et au persil avec un petit peu d'huile d'olive
3. un gâteau aux pommes et au tofu soyeux avec un petit peu de poudre d'amande
4. un cake à la poudre de caroube qui est en train de refroidir

Donc pas tout à fait à volonté, faut limiter tout de même les quantités et pas oublier la stab, gourmands pour le plaisir, et d'un bon apport alimentaire (fibres pour les chips de pommes, et les aubergines, protéines pour les gâteaux, lipides de qualité pour l'huile d'olive et la poudre d'amande, son d'avoine pour le cake), pour rester dans l'idée que l'on mange pour se faire du bien à la base...

Bon donc l'idée c'est de rester en stab, de manger stab, mais d'assurer mes arrières avec des petites recettes étudiées.

À suivre...

@ J... : je crois que je paye un peu le contre-coup des fatigues de l'été et des petits 47 kilos qui ont suivi, et des péripéties de rentrée.

Là je me pose un peu, et je cuisine un peu plus, ça va aider.

Voilà j'ai tout dit, y a plus qu'à !

« En stab, la suite, la fin » - mercredi 13 octobre 2010 21:32

Ma journée pp : très cool, bien PP. Composée des sons en porridge au thé avec chouia de lait de soja, d'une tranche de jambon bien maigre, d'une escalope de veau roulée avec une tranche de jambon-ail-poivre au four, de tripes froides avec 1 cornichon, de deux blancs d'œufs cuits dur avec paprika et estragon, et d'omelette à la sardine citron-basilic. Plus un Soja Sun nature.

Et là je suis au thé bouillant car je suis toute refroidie.

Bon, demain penser à consulter ginette, tout de même.

« En stab, la suite, la fin » - jeudi 14 octobre 2010 20:17

Salut à tous !

Me revoici devant l'ordi et la théière.

Alors résumé dans l'ordre :

j'ai consulté l'amie ginette ce matin et elle m'a fait les gros yeux... Modestine a fait gaffe aujourd'hui. Je fais une vérif demain matin, pour voir...

chez Ik__ on a mangé : *rien*, bah pas envie, on a juste croqué 2-3 knäckebröd flerkorn sur le retour, plus petit

Soja Sun en rentrant et zou au jardin !

Bon donc au final aujourd'hui j'ai mangé : mes sons avec 1 blanc d'œuf, des knäckebröd flerkorn et un Soja Sun, puis 400 g de tofu soyeux de retour du jardin et 1 Soja Sun avec du nescafé et 2 cc de son d'avoine, bien bon, et ce soir 1 steak 5 %, des courgettes et un peu de pomme. Voilà.

« En stab, la suite, la fin » - vendredi 15 octobre 2010 20:31

P... : ça va tout bien, gigi me refait risette.

Aujourd'hui s'est bien passé, beaucoup de remue-ménage avec la mise en eau des radiateurs, mais ça s'est bien terminé, on a le chauffage.

On va pouvoir pendre la crémaillère donc.

En cuisine j'ai refait un cake avec caroube et poudre de noisette, et des chips de pomme, tout ça pour demain, et aujourd'hui je m'étais préparé une bonne petite crème au café light avec deux blancs et un jaune, du nes et édulcorant, à l'eau, au m-o tout doux, c'était bien bon tel que !

Sinon on a mangé hamburger maison 5 % à midi, et hachés de poulet ce soir avec des épinards. Arbouses du jardin.

« En stab, la suite, la fin » - dimanche 17 octobre 2010 22:43

Retour sur week-end :

samedi très bonne journée alésienne.

La cuisine était top : cailles rôties, cake aux légumes presque dudu, cèpes tous frais du marché, rumsteck de cheval, et une tuerie sucre-beurre-noisettes... Bah j'avais apporté mon cake light aux noisettes et il s'est très bien comporté.

dimanche journée maison couci-couça, mais bien terminée. J'ai cuisiné pour demain du poulet au four avec des épinards et une brioche aux pommes et aux amandes vaguement light mais pas plus que ça, qui sentait très bon.

Et pour aujourd'hui j'ai mangé : mes sons en porridge au blanc d'œuf // à midi comme j'ai pu : un peu de courgettes, un peu de jambon grillé, du tofu Soy avec de la confiture et des tartines de miel // le soir : un haché de cheval grillé et des fleurettes vapeur, un Soja Sun et une compote sans sucre. Un peu de cake light aux noisettes.

Trop mangé !

« En stab, la suite, la fin » - mercredi 20 octobre 2010 5:13

Hello.

Est-il si raisonnable de rajouter encore à ce méga journal ? Je ne sais pas trop. Mais bon, comme il est là, et moi aussi, je laisse un mot.

"Tombée" du lit ce matin à 4 heures, j'en suis déjà à mon deuxième petit déjeuner.

Petit déjeuner n°1 assez débridé : pain - margarine Tournolive - confiture de cerise pur sucre.

Petit déjeuner n°2 : cake au son d'avoine caroube-noisette, thé au lait de soja.

Bon là c'est un peu trop tard pour retourner se coucher je pense, alors programme du jour: glaner les débris végétaux au jardin restant après les travaux de la veille + balayage sous la galerie + entretien de la piscine pour le matin, rangement

de quelques cartons après-midi.

À midi : steak haché-salade, ce soir jambon de pays et reste de légumes avec tofu.

« En stab, la suite, la fin » - samedi 23 octobre 2010 22:04

Alors j'ai refait du "pistou de roquette", à l'ail cette fois, servi en amuse bouche sur un mini toast de baguette rustique, avec une salade piquante et de la noix de jambon corse, puis j'ai servi un délicieux lapin rôti à la moutarde sur un lit de carottes et pommes de terre, ensuite les fromages : brebis corse, tomme de montagne et roquefort, avec du raisin Alphonse Lavallée, et de la pâte de pomme maison à la vanille et au gingembre, pâte de pomme dudu avec agar agar et Hermesetas liquide.

Il a fait gris tout le jour, je viens de monter un peu le chauffage.

« En stab, la suite, la fin » - mercredi 03 novembre 2010 8:36

Bonjour.

A y est j'ai sorti ginette du placard, bah nous sommes restées en bons termes, avec un petit plus mais sincèrement je craignais un gros plus comme bilan pour octobre car c'est parti vraiment en tous sens.

Alors pour le poids ça va toujours avec un 49 tranquillo. Par contre PP un peu dérapé cette nuit, carton rouge encore cette nuit ; ça ne me plaît pas de sortir des clous comme ça à tout bout de champ !

« En stab, la suite, la fin » - mardi 16 novembre 2010 21:31

Coucou à tous.

Alors ce mardi je recadre sec : because il y a un peu trop de fantaisie à ma table, et surtout hors de table par ces jours de novembre.

Et on n'est que le 16...

Menus de ce mardi

matin : sons en porridge au thé et blancs d'œuf (2) avec agar agar et petit chouia de lait de soja pour refroidir

midi : 3 tranches de jambon de dinde saucées dans mon Soja Sun nature

tea-time : faim mais rien à becueter

soir : choucroute de poisson au four (choucroute W.-S. avec colin de l'Alaska surgelé et crevettes en boîte), plein de poisson et petit peu de chou. Tofu Tossalia avec stick vanille

Je veux rester l'esprit léger pour ma stab, avec ce qu'il faut de plaisir, disponible, à moi de gérer... Manger est mon grand plaisir je le reconnais, pas seulement les gourmandises, les choses toutes simples aussi. Mais les vraies gourmandises, il doit en rester dans mon paysage, c'est plus sain pour moi je crois.

Pas aujourd'hui cependant, aujourd'hui c'est recadrage.

« En stab, la suite, la fin » - jeudi 18 novembre 2010 8:56

Et c'est le retour du jeudi.

Alors ce matin gigi est sortie de son placard et m'a fait plaisir, avec un gentil 49,2 .

Je suis contente car je trouve que je mange vraiment beaucoup, alors que je ne marche pratiquement plus (à Lyon je faisais tout à pied tout le temps, ici c'est voiture), et je m'accorde pas mal de fantaisies.

Moralité, restons zen ! Si en STAB les fantaisies alternent avec des jours bien sages, ça ne se passe pas mal. Et peut-être que le jardinage a les mêmes vertus que la marche à pied ; je dois avoir la bonne taille de jardin...

Aujourd'hui je vais essayer de faire PP même si je ne suis pas à la maison ; ce sera peut-être un peu mitigé le midi...

« En stab, la suite, la fin » - vendredi 19 novembre 2010 8:02

Retour du vendredi, et retour sur gigi. Modestine contente, ça roule !

Bon c'est décidé, je passe en STAB-ZEN ; et non, pas de cadenas chez moi, je me débrouille.

Allez on respire...

« En stab, la suite, la fin » - samedi 22 janvier 2011 11:57

P... tu vas y arriver, je n'ai aucun doute ! Le poids varie tous les jours, c'est normal, garde le bon cap et c'est tout.

V... pour moi aussi le sucre est un déclencheur. Le lendemain du jeudi PP j'en consomme le moins possible : 1/2 pot de compote (sans sucre !) et un peu de pain. Ensuite j'augmente un peu. Le sucre est un vrai poison chez moi je crois.

Mon poids de forme c'est 50-51, c'est ma fourchette de stab. Là je me sens vraiment bien. Assez capitonné où il faut, mais juste comme j'aime.

« En stab, la suite, la fin » - dimanche 23 janvier 2011 15:30

Alors les régales du jour :

matin : son d'avoine avec lait de soja et Candérel vanilla, et son de blé avec 1/2 compote pomme pruneau

midi : aubergine rôtie au four, avec ail semoule et lichettes de Tournolive, rôti de porc en cocotte à la tomate confite, ail, poivre, laurier. Pain et confiture de ma maman

ce soir : salade verte/courgette/surimi, rôti froid, mandarines

« En stab, la suite, la fin » - samedi 19 février 2011 15:57

Oh mais P... bah oui on s'est couchés tard, hier soir mise à jour de la semaine, mais du coup lever à 10 heures aujourd'hui.

... Donc je poursuis ma stab chaotique, sur fond de bazar hormonal, et là j'en ai un peu marre je dois dire. J'ai décidé de recommencer le magnésium et l'Euphytose, et s'il le faut je repasserai en protal II, comme dit dukan dans son bouquin, page 243 : "à certains moments critiques" ... "Attitude défensive..." ! S'il faut défendre on défendra !

« En stab, la suite, la fin » - lundi 07 mars 2011 9:05

A y est c'est lundi, mais pas grave, on est en vacances.

Alors on en revient à dudu n'est-ce pas ! Eh bien pas grand chose à en dire, le week-end a été sage, juste pris un petit goûter de nuit hier soir mais sage : céréales Fitness et un biscuit "petit-déjeuner" avec du thé, ça va c'est pas la mort.

Ce matin rapport à gigi qui m'a dit 51, **cool** c'est le haut de ma fourchette, je prends, 51 en ZR je prends et je dis merci.

« En stab, la suite, la fin » - samedi 26 mars 2011 8:46

Un coucou vite fait : gigi a été consultée et elle m'a dit : « Ok pour cette fois mais fais gaffe, t'es en haut de ta fourchette de stab, faut pas faire trop dans la fantaisie. »

Bon.

Donc on se calme, et c'est reparti pour une semaine sérieuse.

« En stab, la suite, la fin » - mercredi 11 mai 2011 22:16

Hello hello.

Alors faut que je m'explique un peu. Ma stab ça va bien : alimentation complètement variée, les grands n'importe quoi alternent avec les grands moments calmes, et je reste dans ma fourchette de stab, toujours à -2 de mon poids d'entrée en conso.

Là je finis ma deuxième année de stab. C'est un grand bout de route, dont plus d'un an à apprendre à manger sans produit laitier, pas facile. Et j'ai envie d'évoluer un peu, mais comment...? Voilà à quoi je réfléchis pour une stab plus simple dans ma tête.

J'ai quelques idées pour commencer :

- > mettre les sons sur le même plan que n'importe quel aliment, à consommer selon l'envie et l'appétit. Des jours avec, d'autres sans, et quantités selon les jours comme on a envie.
- > remplacer le jour PP par des menus PP à décider au coup par coup, selon comme on se sent.

Mais ça, ça suppose qu'on fait confiance à son appétit, de 1 pour le choix des aliments, et de 2 pour les quantités.

J'ai bien envie de tester cette formule de "stab avancée"...

« En stab, la suite, la fin » - lundi 16 mai 2011 7:24

Salut amis.

Ici le pays du vent et du soleil.

Alors rendez-vous du petit matin qui met de bonne humeur : gigi adore ma stab avancée, suis à pile poil milieu de ma fourchette de stab à 50,5 .

C'est pas beau ça ?

« En stab, la suite, la fin » - vendredi 10 juin 2011 9:06

Petit coucou vite fait.

Résultat de mes efforts de ces derniers jours : je reviens du justesse dans ma fourchette de stab, comme quoi la cinquantaine ça reste périlleux pour le poids. Ce fichu kilo s'est drôlement défendu. Heureusement que Dukan m'a appris à m'alimenter.

Ce matin je me suis fait un petit déj sans les sons, j'avais envie d'œufs et de salé : 1 œuf et 2 blancs, petits bouts de jambon cru tout maigres, poivre, et un agar saveur caramel avec 1/2 yaourt de soja. Et du thé.

« En stab, la suite, la fin » - mardi 22 novembre 2011 22:52

Mes coupinettes... Suis trop bien avec vous tous et toutes, et ensemble on fait quelque chose qui me parle sincèrement au cœur.

Par contre j'ai vraiment besoin de passer un cran, sur un plan nutritionnel personnel, et ce cran c'est de ne plus penser dukan, je parle juste pour moi bien sûr.

Je pense être allée aux limites à certains moments de ces trois ans avec dukan, à la prise de tête carrément, mais ça, ce n'est pas le fait du régime, c'est ma façon de faire les choses, souvent un peu trop entière. Faut que je m'aère et que se décolle un peu l'étiquette dukan. mais je reste avec vous, c'est clair.

À bas les kilos handicap, et à fond pour l'entraide.

... Je ne veux pas créer une polémique ou un malaise. Dukan pour moi c'est du tout positif, je pense que mes idées à ce sujet sont connues sur ce forum.

« En stab, la suite, la fin » - mercredi 23 novembre 2011 19:18

J'aime beaucoup cette idée de libération Michèle !

Avec Dukan nous avons appris beaucoup, je pense que nous avons aussi beaucoup évolué et je pense dans le bon sens, et ça c'est déjà du très positif, alors l'idée d'en plus au final devenir nous-même c'est euphorisant. C'est le bonheur en plus du bonheur, qui n'en voudrait pas.

Ça doit se gagner ça aussi ma Michèle.

« En stab, la suite, la fin » - mercredi 23 novembre 2011 21:37

Je veux tout de même dire encore que l'idée de liberté au bout du bout du dudu c'est une idée nécessaire, et si c'est possible alors là ce serait un super bonus.

... Bien sûr, j'en veux toujours plus, mais ça vous le savez déjà.

Remerciements

Je termine la mise en forme de ce document en espérant que cette publication pourra peut-être être utile.

Pour moi, ces trois années et un peu plus ont été une expérience profitable et pleine d'enseignements sur divers plans.

J'adresse un grand merci aux personnes avec qui j'ai échangé durant ces années. Merci également et salutations, au site, son forum, et leur administrateur. Merci pour sa neutralité, sa sagesse et sa bienveillance.