



Vergetures

Sport

Maigrir

Beauté

Santé

Exemple de menu sur 2 semaines du régime Mayo

Il est conseillé de suivre scrupuleusement les repas établis pour le régime Mayo. Ceux-ci comportent beaucoup de protéines et de légumes, peu de laitages et aucun sucre. Préparez-vous à manger des œufs à tous les repas.



Lundi

Vous prendrez une tasse de café très dilué ou de thé sans sucre **au petit déjeuner**, accompagnée d'un ou deux œufs durs et un pamplemousse.

Pour le déjeuner, vous vous concocterez deux œufs cuits sans matière grasse ou 100 g de viande en alternance, une portion de légumes avec une biscotte ou une tranche de pain au sarrasin. Vous terminerez le repas par 1/2 pamplemousse et un thé ou café sans sucre.

Pour le dîner, vous vous préparerez une salade de tomates, d'olives et d'œufs durs à manger à volonté, éventuellement assaisonnée d'une vinaigrette. Néanmoins si vous pouvez vous en restreindre, n'hésitez pas à la laisser au réfrigérateur. Vous agrémenterez ce repas d'une tranche de pain de mie, d'un pamplemousse puis d'un thé, d'une infusion ou d'un café sans sucre.

Mardi

Pour le petit déjeuner, vous boirez une tasse de café ou de thé sans sucre, accompagnée d'un ou deux œufs durs et un pamplemousse.

Au déjeuner, vous mangerez deux œufs durs et un pamplemousse.

Au moment de dîner, vous vous ferez griller un steak de veau. Vous mangerez des tomates, du céleri, des concombres et de la laitue sans modération. Vous pouvez assaisonner vos légumes d'une toute petite noisette de beurre.

Mercredi

Le petit déjeuner se composera comme les jours précédents, d'une tasse de café ou de thé sans sucre, et d'un ou deux œufs durs, puis un pamplemousse.

Vous mangerez à nouveau deux œufs durs **au déjeuner**, et un pamplemousse.

Pour le dîner, vous referez deux œufs durs que vous accompagnerez d'une assiette de chou préalablement bouilli, d'une tranche de pain grillée et de fromage blanc maigre sans sucre.

Jeudi

Vous continuerez de vous préparer un **petit déjeuner** avec du café bien dilué ou du thé sans sucre, un ou deux œufs à la coque et un pamplemousse.

Pour le midi, vous mangerez deux œufs durs, des épinards et des tomates à votre guise. Si vous le souhaitez, vous pouvez terminer le repas avec une tasse de thé ou de café sans sucre.

Au dîner, vous pourrez déguster deux côtelettes d'agneau, une poêlée de brocoli, d'haricots verts et de courgettes.

Vendredi

Vous boirez une tasse de café ou de thé nature, croquerez dans un ou deux œufs durs et terminerez le **petit déjeuner** avec un pamplemousse sans ajouter de sucre.

Le déjeuner sera constitué de deux œufs durs déposés sur un lit d'épinards à volonté.

Pour le dîner, vous vous préparerez une salade de tomate, céleri, concombre, laitue et œufs.

Samedi

Comme le reste de la semaine, vous mangerez un ou deux œufs à la coque pour le **petit déjeuner**, ainsi qu'un pamplemousse avec une tasse de café dilué ou thé ou infusion.

Pour le repas de midi, vous ferez deux œufs durs avec de la laitue et une salade de fruits de saison.

Au dîner, vous vous délecterez d'un steak de bœuf grillé, d'une salade de tomates, de céleri et de concombre.

Dimanche

Dès le réveil, vous boirez du thé ou du café sans sucre, avec un ou deux œufs à la coque. Vous clôturerez le petit déjeuner d'un pamplemousse.

Au déjeuner, vous mangerez du poulet froid, des tomates, un pamplemousse, et siroterez une tasse de café ou de thé nature.

Pour le dîner, vous vous grillerez un poisson blanc ou le ferez cuire au court-bouillon assaisonné de jus de citron fraîchement pressé. Vous vous ferez ensuite une raïta, une salade de concombre au fromage blanc à 0 % de matière grasse.

Si vous avez encore une petite faim avant d'aller au lit, vous pouvez boire un verre rempli de 25 cl de lait écrémé, avec un édulcorant naturel comme la Stevia si vous ne pouvez pas vous passer d'un goût sucré.

En alternative, vous pouvez prendre un grand verre de jus de tomate. La prise de collation entre les repas n'est pas recommandée. En revanche, vous associerez votre régime à une activité physique régulière.

Exemple de menu la deuxième semaine du régime Mayo

Lundi

Pour le **petit déjeuner**, vous boirez une tasse de café noir ou de thé nature accompagnée d'une biscotte et d'un pamplemousse.

Lors du **déjeuner**, vous vous ferez griller un steak de bœuf que vous dégusterez avec de la laitue à volonté.

Au **dîner**, vous croquerez dans deux œufs durs agrémentés d'épinards, et une tomate.



Mardi

Au réveil, vous vous ferez une tasse de café avec un biscuit aux céréales complètes et un œuf dur.

Pour le **déjeuner**, vous mangerez un gros steak de bœuf grillé, du chou-fleur assaisonné d'un tout petit peu d'huile de colza, et un pamplemousse.

Au **dîner**, vous vous ferez griller ou cuire au court-bouillon un poisson maigre de votre choix, avec une poêlée de brocoli.

Mercredi

Vous constituerez votre **petit déjeuner** d'un café très dilué ou d'un thé nature, d'une biscotte et d'un pamplemousse.

A midi, vous mangerez des carottes et du céleri braisés avec une petite noisette de beurre, puis une clémentine.

Pour le dîner, vous vous ferez à nouveau cuire deux œufs durs. Vous complétez ce repas du soir avec une tranche de jambon et de la laitue.

Jedi

Au petit déjeuner, vous siroterez un café ou un thé sans sucre avec un biscuit aux céréales complètes.

Au déjeuner, vous mangerez un œuf à la coque, des carottes cuites à la vapeur et un pamplemousse.

Puis pour le dîner, vous vous préparerez un œuf dur et une salade de fruits de saison suivie d'un yaourt nature.

Vendredi

Une assiette de carottes râpées sans assaisonnement fera office de **petit déjeuner**. Vous terminerez par un pamplemousse.

Vous vous ferez griller ou cuire au court-bouillon du poisson maigre à **midi** que vous pouvez égayer avec du

jus de citron frais, et croquerez dans une tomate. Vous pouvez clore votre repas d'une tasse de café ou de thé sans sucre.

A l'heure du dîner, vous mangerez deux œufs durs, une salade de fenouil ou du céleri braisé.

Samedi

Au petit déjeuner, vous vous ferez chauffer du café bien dilué pour accompagner une biscotte et un œuf dur.

Pour le déjeuner, du blanc de poulet cuit sans matières grasses, une laitue et un pamplemousse feront l'affaire.

Enfin au dîner, vous vous ferez à nouveau cuire deux œufs durs à consommer avec une assiette de carottes râpées sans assaisonnement.

Dimanche

Le petit déjeuner se composera d'un thé ou d'un café sans sucre, d'un œuf à la coque et d'un pamplemousse.

Vous vous délecterez d'une poêlée de courgettes, d'haricots verts et d'aubergines **à midi**, puis d'un pamplemousse saupoudré d'aspartame si vous le désirez.

Le soir, vous mangerez enfin deux œufs durs avec des tomates à volonté. Vous pouvez boire du thé ou une infusion pour terminer, le tout bien évidemment sans sucre.

Astuce : pour accélérer votre perte de poids, découvrez [avis sur la Brulafine](#), le bruleur de graisse numéro 1 en France.



Vous aimerez aussi:

1. [Exemple de menus à 1 400 calories pour le régime Cohen](#)
2. [Menu sur une semaine du régime Scarsdale](#)
3. [Exemples de menus du régime Atkins](#)
4. [Menus types sur une semaine du régime Montignac](#)