



ProtiGourmand.com
Mincir & Plaisir

LA METHODE PROTIGOURMAND



SOMMAIRE

<u>Introduction</u>	page 3
<u>Cycle A - Objectif : perte de 1 à 3 Kg</u>	page 4
<u>Cycle B - Objectif : perte de 3 à 7 Kg</u>	page 5
<u>Cycle C - Objectif : perte de 8 à 12 Kg</u>	page 6
<u>Cycle D - Objectif : perte de 13 Kg et plus</u>	page 7
<u>Phase 1</u>	page 8
<u>Phase 2</u>	page 9
<u>Phase 3</u>	page 10
<u>Phase 4</u>	page 11
<u>Phase 5</u>	page 12
<u>Tableau des légumes</u>	page 13
<u>Tableau des féculents et fruits</u>	page 14
<u>Comprendre le principe des régimes protéinés</u>	pages 15 à 19
<u>Les aliments riches en protéines</u>	page 20
<u>L'indice chimique des protéines</u>	pages 21 à 22
<u>Contre-indications</u>	page 23
<u>A lire sur les régimes protéinés</u>	page 24

INTRODUCTION

Protigourmand est un pionnier de la distribution des produits de régime minceur hyperprotéiné sur Internet. Depuis 10 ans, protigourmand.com vous propose :

Un très large choix de produits minceur hyperprotéinés de qualité

Tous les produits de Protigourmand sont fabriqués par des laboratoires français de premier plan. Ils ont été rigoureusement sélectionnés pour vous apporter un maximum de sécurité et d'efficacité. Des sachets, bien sur, mais également des barres, des biscuits, des boissons prêtes à consommer, des pâtes, et même du pain et de la pâte à tartiner. Tous ces produits peuvent s'utiliser aussi bien dans le cadre de la méthode minceur Protigourmand, qu'avec d'autres régimes hyperprotéinés, tant que la quantité globale de protéines prévue par repas est respectée.

Une méthode d'amincissement durable.

Mise au point par un nutritionniste, le régime minceur Protigourmand vous permet de tirer le meilleur parti des produits hyperprotéinés proposés sur le site. Et surtout, il vous permet si vous observez avec rigueur la phase de stabilisation, d'éviter de reprendre du poids après la fin du régime.

Protigourmand.com est un site de la société Tenless® 1 Bd de l'Industrie, 41100 Vendôme

RCS 449 437 409 BLOIS



Cycle A - Objectif : perte de 1 à 3 Kg

Durée indicative : de 3 à 5 semaines

Suivre le programme brûle graisses ([phase 3](#)) pendant 2 à 4 semaines, puis la [phase 4](#) pendant 1 semaine.

Une fois l'objectif atteint, suivre la [phase 5](#) (stabilisation) pour éviter la reprise de poids

Revenir à la phase 3 en cas de reprise de poids accidentelle.



Cycle B - Objectif : perte de 3 à 7 Kg

Durée indicative : de 5 à 8 semaines jusqu'à la phase de stabilisation

Suivre le programme [phase 1](#) pendant 2 jours, puis le programme [phase 2](#) pendant 1 à 2 semaines jusqu'à l'obtention d'une perte de poids équivalente à 60% de l'objectif.

Ensuite, suivre le programme [phase 3](#) pendant 2 semaines jusqu'à l'obtention d'une perte de poids équivalente à 90% de l'objectif.

Enfin, suivre le programme [phase 4](#) pendant 2 semaines.

Une fois l'objectif atteint, suivre la [phase 5](#) (stabilisation) pour éviter la reprise de poids.

Revenir à la phase 3 en cas de reprise de poids accidentelle.



Cycle C - Objectif : perte de 8 à 12 Kg

Durée indicative : de 7 à 12 semaines jusqu'à la phase de stabilisation

Suivre le programme [phase 1](#) pendant 1 semaine. (perte de 2 à 4 Kg), puis le programme [phase 2](#) pendant 1 à 3 semaines jusqu'à l'obtention d'une perte de poids équivalente à 60% de l'objectif.

Ensuite, suivre le programme [phase 3](#) pendant 3 à 4 semaines jusqu'à l'obtention d'une perte de poids équivalente à 90% de l'objectif.

Enfin, suivre le programme [phase 4](#) pendant 2 à 3 semaines jusqu'à l'objectif.

Une fois l'objectif atteint, suivre la [phase 5](#) (stabilisation) pour éviter la reprise de poids.

Revenir à la phase 3 en cas de reprise de poids accidentelle.



Cycle D - Objectif : perte de 13 Kg et plus

Durée indicative : 12 à 18 semaines jusqu'à la phase de stabilisation

N'entreprendre un régime avec un objectif de perte de poids aussi important qu'après avis médical vous autorisant à suivre un programme alimentaire très basse calories hyperprotéiné. Un suivi médical est indispensable durant toute la cure.

Pour une perte de poids de 20 kg :

Suivre le programme [phase 1](#) pendant 1 à 4 semaines maximum, jusqu'à l'obtention d'une perte de poids de 7 à 8 Kg, puis le programme [phase 2](#) pendant 1 à 2 semaines jusqu'à l'obtention d'une perte de poids de 6 Kg supplémentaires.

Ensuite, suivre le programme [phase 3](#) jusqu'à l'obtention d'une perte de poids de 5 Kg supplémentaires, et enfin, le programme [phase 4](#) pendant 2 mois. Passer à la phase 5 si vous continuez à perdre du poids.

Une fois l'objectif atteint, suivre la [phase 5](#) (stabilisation) pour éviter la reprise de poids.

Revenir à la phase 3 en cas de reprise de poids accidentelle.

PHASE 1

Utiliser les légumes classe A, voir [tableau des légumes](#)

Petit déjeuner :

- 1 sachet de protéines Protigourmand
- Thé vert, café, (sans sucre), eau
- Fromage blanc 0% 100g

Déjeuner :

- 1 sachet de protéines Protigourmand
- 250 g à 300 g de légumes cuits ou crus classe A

17 h :

- 1 sachet de protéines Protigourmand

Dîner :

- 1 sachet de protéines Protigourmand
- 250g à 300 g de légumes cuits ou crus.
- 100g de fruits rouges en baies (fraises, framboises, groseilles, mûres.)

Boire 1L ½ à 2L d'eau par jour. (Eau minéralisée courmayeur, Talians contrex ...)

Supplémenter en vitamines (indispensable)

Ajouter un brûleur de graisse

Ajouter un draineur.(indispensable pour aider à l'élimination des toxines)

Prendre une cuillère à soupe d'huile de colza bio crue avec les légumes.

PHASE 2

Utiliser les légumes classe A, voir [tableau des légumes](#)

Petit déjeuner :

- 1 sachet de protéines Protigourmand
- 1 café ou 1 thé sans sucre.
- 100 g de fromage blanc 0% sans sucre.

Déjeuner :

- 1 sachet de protéines Protigourmand
- 200 g de légumes minimum.
- 100 g de viande maigre grillée **ou** ou 120 g de poisson vapeur.

Collation 17 h :

- 1 Barre protéinée Protigourmand

Dîner :

- 1 sachet de protéines Protigourmand
- 300 g de légumes.
- 1 tranche de jambon maigre ou de blanc de volaille.
- 100g de fruits rouges en baies (fraises, framboises, groseilles, mûres.)

Boire 1L ½ à 2L d'eau par jour. (Eau minéralisée courmayeur, Talians contrex ...)

Supplémenter en vitamines (indispensable)

Ajouter un brûleur de graisse

Ajouter un draineur.(indispensable pour aider à l'élimination des toxines)

Prendre une cuillère à soupe d'huile de colza bio crue avec les légumes.

PHASE 3

Utiliser les légumes classes A et B, voir [tableau des légumes](#)

Petit déjeuner :

- 1 sachet de protéines Protigourmand.
- 100 g de fromage blanc 0%, **ou** 1 tranche de blanc de volaille.
- 1 fruit.

Déjeuner :

- 200 g de légumes + 120 g de viande ou 140 g de poisson + 30 g de pain, **ou** 100 g de légumes + 100 g pesés cuits de féculents + 100 g de viande ou 120 g de poisson, **ou** 50 g de pâtes Protigourmand + 100 g de légumes + 50 g de viande maigre.

Dîner :

- 1 sachet de protéines Protigourmand.
- 200 g de légumes + 30 g de viande maigre + 30 g de pain, **ou** 50 g de pâtes Protigourmand + 100 g de légumes.
- 1 fruit

Boire 1L ½ à 2L d'eau par jour. (Eau minéralisée courmayeur, Talians contrex ...)

Supplémenter en vitamines (indispensable)

Ajouter un brûleur de graisse

Ajouter un draineur.(indispensable pour aider à l'élimination des toxines)

Prendre une cuillère à soupe d'huile de colza bio crue avec les légumes.

PHASE 4

Utiliser les légumes classes A,B et C, voir [tableau des légumes](#)

Petit déjeuner :

- 1 sachet de protéines Protigourmand,
- 100 g de fromage blanc 0%, **ou** 2 tranches de blanc de volaille, **ou** 1 œuf.
- 30 g de pain et 1 fruit.

Déjeuner :

- 200 g de légumes + 140 g de viande ou 180 g de poisson + 30 g de pain, **ou** 100 g de légumes + 100 g pesés cuits de féculents, 140 g de viande ou 180 g de poisson, **ou** 50 g de pâtes Protigourmand + 100 g de légumes + 50 g de viande maigre.
- 30g de fromage

Dîner :

- 1 sachet de protéines Protigourmand + 300 g de légumes + 30 g de pain, **ou** 50 g de pâtes Protigourmand + 100 g de légumes + 50 g de viande maigre.
- 1 produit laitier allégé et 1 fruit.

Boire 1L ½ à 2L d'eau par jour. (Eau minéralisée courmayeur, Talians contrex ...)

Supplémenter en vitamines (indispensable)

Ajouter un brûleur de graisse

Ajouter un draineur.(indispensable pour aider à l'élimination des toxines)

Prendre une cuillère à soupe d'huile de colza bio crue avec les légumes.

PHASE 5

Programme de stabilisation de 1600 à 1800 Kcal / jour)

Petit déjeuner :

- 1 sachet de protéines Protigourmand.
- 100 g de fromage blanc 0%, **ou** 2 tranches de blanc de volaille, **ou** 1 œuf et 30 g de pain avec un peu de beurre **ou** 30g de céréales.
- 1 fruit.

Déjeuner :

- 200 g de légumes + 30g de pain + 100 g pesés cuits de féculents + 140 g de viande ou 180 g de poisson. **ou** 50 g de pâtes Protigourmand + 100 g de légumes + 50 g de viande.
- 30g de pain et 30g de fromage.

Dîner :

- 200 g de légumes + 150 g de féculents pesés cuits + 50g de viande maigre, **ou** 50 g de pâtes Protigourmand + 100 g de légumes + 50 g de viande maigre.
- 30 g de pain, 1 produit laitier allégé et 1 fruit.

Boire 1L ½ à 2L d'eau par jour. (Eau minéralisée courmayeur, Talians contrex ...)
Prendre deux cuillères à soupe d'huile de colza bio crue avec les légumes.

Tableau des légumes

Classe A	Classe B	Classe C
Ail Asperge Aubergine Bettes Brocoli Céleri branche Champignons Chou fleur Chou vert Concombre Cornichon Courgettes Echalottes Endives Epinard Fenouil Navet Poivron Radis Salade Soja (germes)	Céleri rave Chou rouge Haricot vert Poireau Salsifis Tomate	Artichaut Avocat Betterave Carotte Cœur de palmier Oignon Olive Potimaron Potiron

Tableau des féculents et fruits autorisés

Féculents	Fruits autorisés
Blé et Farine Fèves Haricots secs Lentilles Maïs Pain Panais Pâtes Petits pois Pois cassés Pois chiches Pommes de terre Riz Tapioca	en Phase 4 seulement Bananes Fruits secs Raisin

Comprendre le principe des régimes protéinés



Pourquoi les régimes minceur hyperprotéinés permettent-ils de perdre de la graisse relativement facilement et pas autre chose?

En résumé, les régimes protéinés ont pour objectif de baisser au maximum la part des graisses et des sucres dans l'alimentation, tout en favorisant les aliments riches en protéines. Ceci a pour conséquence d'obliger l'organisme à puiser dans ses réserves de graisse, tout en préservant la vitalité et la masse musculaire.

La méthode de régime minceur Protigourmand utilise parfaitement ce principe pour vous permettre une perte de poids maîtrisée.

Généralités sur l'alimentation :

Pour pouvoir assurer toutes les fonctions qui maintiennent le corps et le psychisme en bon état, l'organisme puise l'énergie dont il a besoin dans les aliments. Ces aliments appartiennent principalement à trois grandes catégories :

- Les protéines
- Les glucides (sucres)
- Les lipides (graisses)

L'unité de mesure de l'énergie apportée par les aliments est le Kilo calories (Kcal).

- 1 g de protéines apporte 4 kcal
- 1 g de glucides apporte 4 Kcal
- 1 g de lipides apporte 9 Kcal

Le corps stocke l'énergie sous forme de graisse. Il ne peut pas stocker de sucres ou de protéines.

Une femme ayant une activité physique ordinaire et une taille de 1m60 a besoin d'absorber 1600 à 1800 Kcal par jour. Si cette personne mange moins de 1600 kcal elle va puiser dans ses réserves pour satisfaire à son besoin d'énergie, si elle en consomme plus elle va stocker cette énergie sous forme de

graisse. Pour perdre du poids il faut inévitablement faire un régime basse calories. C'est la base de la perte de poids. C'est ce que vous ne mangez pas qui vous fait maigrir.

Les sucres :

Les sucres ne peuvent rester en circulation dans l'organisme. Ils doivent être brûlés par une dépense énergétique ou stockés sous forme de glycogène puis de graisse. Dès qu'un sucre est absorbé, il s'en suit une sécrétion d'insuline par le pancréas. Cette hormone privilégie la consommation du sucre et bloque la consommation des graisses, ce qui favorise le surpoids.

On distingue habituellement les sucres simples ou rapides et les sucres complexes ou lents qui sont des chaînes longues de sucre. Ces derniers nécessitent une dégradation préalable avant d'être utilisés.

Certains sucres déclenchent une forte sécrétion d'insuline d'autres une faible sécrétion. Cette différence de sécrétion est représentée par l'index glycémique (IG) des aliments. L'aliment de référence est le glucose qui a un index glycémique à 100, les fruits rouges ont un index glycémique à 20 ce qui déclenche très peu d'insuline. Il vaut mieux distinguer les sucres en fonction de leur index glycémique plutôt que sucres lents et rapides.

Le mode de cuisson modifie l'index glycémique. Une carotte crue a un IG de 40, une carotte cuite passe à 85. Plus la cuisson est importante plus vous augmentez l'IG.

Si les aliments comportant des sucres naturels apportent des nutriments intéressants, les sucres raffinés ne nous apportent strictement rien. Il faut les bannir de votre ration alimentaire. Réservez ces sucres pour les gâteries occasionnelles qui, de toute façon, sont à exclure pendant une période de perte de poids. Les sucres raffinés (sucre en poudre ou en morceau, boissons sucrées, gâteaux etc...) sont l'ennemi public N°1 de l'amincissement.

Les graisses :

Les graisses ou lipides apportent les acides gras essentiels indispensables mais surtout beaucoup d'énergie 9 Kcal pour 1 g de lipides. Une cuillère à soupe d'huile vaut environ 90 Kcal. En supprimant ou diminuant la quantité de graisses absorbées vous diminuez considérablement votre apport énergétique.

Certains acides gras sont cependant indispensables comme les oméga 3. Il ne faut pas s'en priver trop longtemps c'est pourquoi nous vous recommandons de consommer 1 cuillère à soupe d'huile de colza bio crue par jour dès la phase 2 de votre régime protéiné. Vous pouvez avoir recours aux capsules d'huile de poisson à condition qu'elles soient certifiées détoxifiées.

En règle générale préférez les produits maigres.

Les protéines :

Les protéines sont composées d'acides aminés au nombre de 20 dont 8 ne sont pas synthétisables par l'organisme.

Si l'organisme n'a pas suffisamment d'acides aminés, apportés par les protéines de l'alimentation, à sa disposition, il va pomper sur ses propres protéines, les dégrader en acides aminés et les utiliser pour les fonctions les plus nobles. L'organisme diminue ainsi sa masse maigre (masse musculaire) pour palier aux carences en protéines. Le premier muscle à perdre de la masse maigre est le cœur (ce n'est pas banal). Même les régimes protéinés génèrent inévitablement une perte de masse maigre. Les régimes non protéinés induisent une perte de masse maigre considérable.

L'apport de protéines au cours d'un régime basse calorie permet de maintenir une bonne combustion au niveau de la chaudière qu'est l'organisme. Les protéines boostent le métabolisme. Ceci permet de dépenser toujours autant de calories au repos. Le métabolisme de base représente une dépense énergétique de 1200 Kcal par jour, ce qui est de loin la première consommation d'énergie. Si

l'organisme n'a pas ce qui lui faut le métabolisme chute progressivement. Le corps dépense de moins en moins d'énergie. On peut dire qu'il se met en hibernation. Résultat, vous ne mangez pas et pourtant vous ne perdez plus de poids. On retrouve ce phénomène chez toutes les personnes qui ont pris la mauvaise habitude de se nourrir d'une salade et d'un yaourt pour ne pas grossir.

L'absorption de protéines oblige l'organisme à faire un effort pour dégrader les protéines en acides aminés. Ce qui entraîne une dépense d'énergie. L'énergie apportée par les protéines est presque totalement consommée par leur propre dégradation.

Calcul de la ration protéique quotidienne:

Une femme a besoin de 1.2 g de protéines par kilo de poids idéal. Le poids idéal est fonction de la taille du sujet et de l'indice de masse corporelle (IMC). $L'IMC = \text{Poids} / T^2$ (en m). L'IMC idéal est compris entre 19 et 24, 19 pour être " sèche ", 23 pour être un peu " arrondie ".

Par exemple, une personne de 1.60 qui pèse 65 Kg a un $IMC = 65 / (1,60)^2 = 25.39$. Cette personne est donc en surpoids.

Le poids idéal se calcule pour un IMC de référence de 22. Pour un personne de 1.60 m de taille, le poids idéal est donc $22 \times (1,60)^2 = 56,32$ Kg. La ration protéique journalière est donc de $56,32 \times 1,2 = 67.59$ g soit 70 g

Cette personne doit donc consommer par jour 70 g de protéines que ce soit pour maigrir ou pour rester à son poids idéal. Il faut comprendre que la ration protéique est la consommation normale de protéines pour que le corps puisse subvenir à ses besoins.

Pour atteindre la ration protéique de 70 g par jour il faudra consommer par exemple 200 g de viande + 100 g de fromage blanc + 60 g de pain + 1 œuf + 30 g de fromage. Cette ration représente également 500 Kcal en moyenne.

Avec les préparations hyper protéinées Protigourmand vous atteignez les 70g de protéines avec seulement 300 Kcal. C'est ce qui explique l'efficacité accrue des préparations hyperprotéinées par rapport aux aliments traditionnels, même lorsqu'ils sont riches en protéines.

Le principe des régimes minceur hyperprotéinés :

Le principe des régimes protéinés comme la méthode de régime minceur Protigourmand est simple à comprendre après ce qui vient d'être dit plus haut. Le régime diminue l'apport calorique en diminuant les graisses et les sucres. On conserve la ration de protéines normale pour préserver la masse maigre.

Plus vous supprimez les sucres moins vous avez d'insuline et plus vite vous consommez les graisses stockées dans votre organisme. Plus vous baissez les graisses, plus vous diminuez les calories d'où une nécessité de trouver de l'énergie dans les stocks de graisse.

Attention de bien comprendre que c'est la baisse de l'apport en calories qui vous fait maigrir. Il ne faut jamais dire que les protéines font maigrir. Elles vous aident à maigrir correctement.

Les avantages :

- Préservation de la masse maigre.
- Maintient du métabolisme de base
- Pas de sensation de faim.
- Pas de perte de vitalité.
- Modulation facile.

Les contre indications :

- Les troubles psychiques graves.
- L'insuffisance rénale.
- Problèmes cardiaques avérés.
- Maladies graves.
- Grossesse et allaitement.
- Enfants et adolescents.

Un conseil médical est indispensable en cas de doute ou de troubles particuliers.

Teneur en protéines de quelques aliments :

120 g de viande	26 g
120 g de poisson	18 g
1 œuf	8 g
30 g de fromage	6 g
100 g de fromage blanc	7 g
50 g de lentilles	5 g
30 g de pain	2 g

Tableau des Index glycémiques moyens

Yaourt	25
Lait	30
Crème glacée	60
Pain complet	50
Pain complet grillé	70
Baguette	95
Fruits rouges	22
Pomme poire	37
Orange	40
Ananas	65
Pâtes	40
Riz	55
Pomme de terre	60
Purée	95
Petits pois	50
Haricots secs	30
Carottes cuites	85
Crudités	45
Fructose	23
Miel	75
Céréales petit déjeuner	85

Les aliments riches en protéines



Aliment pour 100 g	Teneur en protéines
Blé, riz, sarrasin, maïs, orge	8-12 g
Charcuterie	10-20 g
Crustacés	15-25 g
Fromage	15-40 g
Fromage Blanc	8 g
Lait	3,5 g
Lentilles, haricots, pois cassés, pois chiches, soja...	20-25 g
Mollusques et fruits de mer	10 g
Noix, noisettes, amandes, cacahuètes	20-25 g
Œufs (1 œuf pèse de 40 à 70gr)	13 g
Poisson	15-25 g
Viande, abats	15-25 g
Yaourt	4 g

Indice chimique des protéines



Les protéines ingérées sont dégradées par la digestion en acides aminés. Ces acides aminés (AA) sont absorbés au niveau de l'intestin pour être ensuite utilisés par l'organisme.

11 acides aminés sont dits essentiels. C'est à dire que l'organisme humain est incapable de les synthétiser et que leur carence induit des maladies. Ils faut que ces 11 AA soient présents dans une proportion convenable pour que l'ensemble des protéines ingérées puissent être utilisées. Par exemple si un acide aminé essentiel n'est présent qu'à 50% de la valeur de référence, 50 % des protéines ingérées seront inutilisables et devront être éliminées. Vous aurez une consommation inutile de 50%. Les protéines inutiles encrassent considérablement l'organisme et peuvent à la longue entraîner des troubles importants.

La quantité de chaque acide aminé essentiel pour 100 g de protéines totale a été définie comme protéine de référence.

Le tableau illustre la composition des protéines

	Référence FAO/OMS 1960 En g pour 100g protéine	Référence FAO/OMS 1985 En g pour 100g protéine	Protéine protigourmand Boisson fruits exotiques En g pour 100 g de protéine
Cystéine + méthionine	3.5	1.7	4.12
Histidine	0	1.6	1.63
Isoleucine	4.0	1.3	6.74
Leucine	7.0	1.9	10.26
Lysine	5.5	1.6	9.23
Phénylalanine + Tyrosine	6.0	1.9	6.41
Thréonine	4.0	0.9	6.97
Tryptophane	1.0	0.5	1.63
Valine	5.0	1.3	6.0

Le pourcentage le plus faible d'un acide aminé essentiel par rapport à la protéine de référence nous donne l'indice chimique de la protéine. Si l'on prend comme référence les chiffres de 1985 et la boisson fruits exotiques l'acide aminé limitant est l'Histidine, l'indice chimique de la protéine fruit exotique sera : $1.63/1.6*100 = 101.88$.

Il faut que l'indice chimique soit supérieur ou égal à 100, ce qui est le cas pour toutes les protéines Protigourmand.

D'autre part les protéines Protigourmand sont particulièrement riches en Acides aminés branchés (Leucine, Isoleucine, Valine) qui favorisent la régénération musculaire.

Contre-indications aux régimes protéinés



Les régimes hyperprotéinés sont déconseillés aux :

- Nourrissons, enfants, adolescents,
- Femmes enceintes ou allaitantes,
- Personnes âgées plus de 65 ans.

Ainsi qu'aux personnes souffrant des pathologies suivantes :

- Troubles du comportement alimentaire,
- Alcoolisme, toxicomanie,
- Dysfonctions sérotoninergiques non traitées,
- Troubles psychologiques sévères,
- Troubles cardiaques sévères,
- Insuffisance hépatique,
- Insuffisance rénale,
- Diabète insulino-dépendant,
- Maladies graves,
- Cancer.

En cas d'utilisation prolongée et pour des pertes en poids qui excèdent 10 Kg un avis médical est souhaitable.

A lire sur les régimes protéinés



Voici une liste d'ouvrages ayant pour thème principal, les régimes protéinés. Certains livres sont issus de méthodes de régimes connus (régime Mayo, régime Dukan, régime Miami...). D'autres présentent des recettes simples, à faire chez soi.

- **Clinique MAYO, Le Poids Santé**
Editions Broquet-Lavoie (2002) - 238 pages
- **Pierre DUKAN, Les recettes DUKAN : Mon régime en 350 recettes**
Editions Flammarion (2007) - 317 pages
- **Claire PINSON, Le régime brûle-graisses**
Editions Marabout (2007) - 190 pages
- **Claire PINSON, Le régime soupe**
Editions Marabout (2008) - 127 pages
- **Marion GRILLPARZER et Martina KITTLER, Brûleurs de graisses**
Editions Vigot (2002) - 48 pages
- **Dr Herman TARNOWER et Samm SINCLAIR BAKER, "Scarsdale" Le régime médical infallible**
Editions de l'Homme (1992) - 276 pages
- **Arthur AGATSTON, Le régime Miami**
Editions Solar (2005) - 278 pages
- **Anne DUFOUR et Laurence WITTNER, Programme minceur protéines en 30 jours**
Editions Leduc (2005) - 158 pages
- **Anne DUFOUR, Patricia RIVECCIO et Pierre NYS, Mincir Protéines : 100 recettes gourmandes**
Editions Leduc (2006) - 204 pages
- **David COOPER, Le pouvoir des protéines**
Editions Québecor (2000) - 163 pages