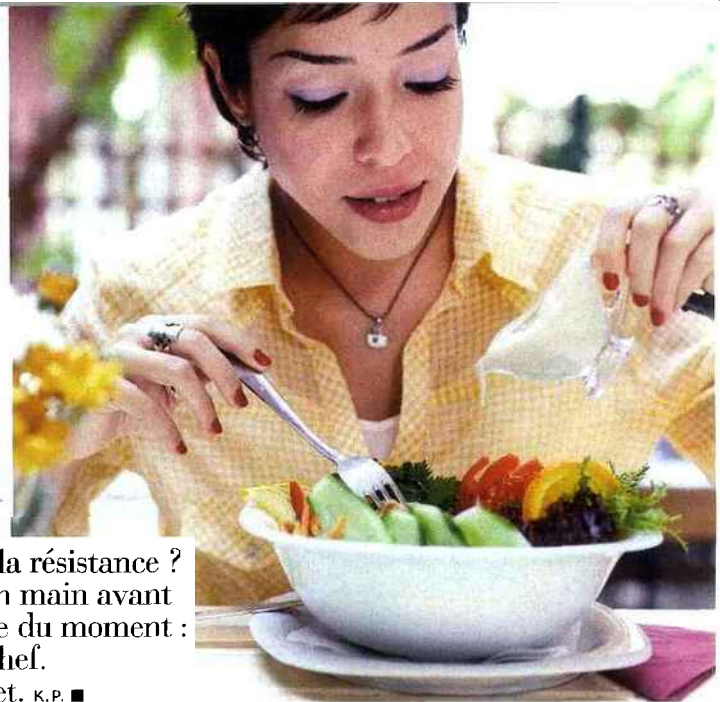


**MODE**  
& Beauté

## Mon régime de **gastromane**



Les kilos superflus de cet hiver font de la résistance ? Il est peut-être temps de se reprendre en main avant l'arrivée des beaux jours. La bonne idée du moment : le régime sur mesure concocté par un chef. Explications de la méthode **Kitchen Diet**. K.P. ■

**O**n a toutes fait un régime une fois dans notre vie, aux résultats plus ou moins probants. Très souvent la perte de motivation signe l'arrêt des restrictions. La faute à qui ou plutôt à quoi ? Une exclusion sociale (difficile la pizzeria quand on se cantonne à la salade verte), un manque de temps (c'est quand même plus rapide des pâtes au gruyère qu'un wok de légumes), une impatience sur la durée et des craquages de gourmandises. Autant de motifs du quotidien, qui trouveraient une solution si on avait son coach à domicile nous dictant quoi manger en fonction de nos objectifs. Un fantasme féminin que seules les stars hollywoodiennes peuvent exaucer ? Plus maintenant avec la méthode Kitchen Diet qui propose quatre plans d'attaque\* en fonction du nombre de kilos à perdre, et des plats livrés à domicile concoctés par le cuisinier Mauro Colagreco et validés par une équipe de diététiciennes expérimentées. Tout un programme ? Nous l'avons essayé pendant une semaine.

### **Il cherche désespérément à perdre ses kilos**

Alors qu'il fallait limite poser des RTT pour se caler au planning de la diététicienne, Kitchen Diet simplifie déjà la vie en proposant un bilan nutritionnel personnalisé et la sélection des plats de la semaine en quelques clics sur le site [www.kitchendiet.fr](http://www.kitchendiet.fr), à n'importe quelle heure. Quelques questions bien ciblées et déjà je comprends mes mauvaises habitudes. Place ensuite à la sélection des produits qui composeront les menus pour les 8, 16, 24 ou 32 jours à venir, au choix. En moins de 30 minutes, la commande est passée et la guerre aux kilos est officiellement déclarée. J'attends tout simplement le livreur le lendemain.

Cette fois-ci, je ne peux pas reculer, finies les sempiternelles « je commencerai mon régime le mois prochain ». Gonflée à bloc (et c'est bien ça le problème !), je reçois le coursier comme le porteur du saint Graal. Dans le carton, des plats cuisinés frais, des produits de petit-déjeuner, des collations et quelques gourmandises pour le dessert. Parmi les trois propositions de régime, j'ai choisi le programme de 1 200 calories qui se

compose, pour une journée type, d'un petit-déjeuner complet, d'un plat + fruit + carré de chocolat pour le déjeuner et le dîner, et d'une barre + un yaourt pour la collation. A priori sur le papier, je ne devrais pas avoir trop faim avec une variété d'acides gras, fibres, vitamines, minéraux et protéines. Le soir même, je réchauffe mon premier repas au micro-onde (bien pratique et ultra-rapide !). Ce soir, c'est filet de dorade aux petits légumes à la provençale. Mmmm, pas mauvais du tout. C'est léger et goûteux. Comme c'est bon de manger sans culpabiliser ! Le lendemain, j'opte pour le poulet, pousses de bambou et topinambours au lait de coco. Je découvre des légumes et saveurs alors inconnus. Pas mal du tout, le cuisot ! Mais vers 23 heures, la catastrophe : une faim de loup à tuer une brebis galeuse. Je racle désespérément les fonds de tiroir à la recherche d'une tablette entamée ou d'un Bounty laissé à l'abandon. Que nenni, la fée du ménage était passée par là, j'avais prévu ma propre faiblesse. C'est grave, docteur ? En fait, je suis typiquement en train de faire travailler mes corps céloniques, c'est-à-dire de l'énergie qui va remplacer le glucose. Mon corps a alors besoin d'un temps d'adaptation de plus de 48 heures pour comprendre le nouveau fonctionnement, d'où la fringale. Je bois deux grands verres d'eau qui me coupent la faim pour quelques minutes. Allez, je dois être forte ! Les jours se suivent et les découvertes culinaires et gustatives aussi : crevettes façon thai, joue de boeuf et chou vert au gingembre, ragoût de fèves et petits pois, carottes à l'orange et mousse d'épinards... C'est festin tous les soirs et en plus, finie la prise de

tête du shopping en catimini au Monop' du coin ! Résultat, au bout d'une semaine, j'ai effectivement perdu 2 kilos, sans me priver, en mangeant en toute gourmandise une variété de mets, préparés par un chef étoilé. Une simplicité au quotidien qui me libère l'esprit et fait envoler les kilos. La semaine prochaine, c'est sûr, je remets le couvert !

\* Programme 900 calories pour celles qui veulent perdre 10 à 25 kilos / 1 200 calories pour une dizaine de kilos / 1 500 calories pour quelques kilos ou réguler un excès passager / 1 800 calories pour gérer une alimentation équilibrée au quotidien.  
**Toutes les infos sur :** [www.kitchendiet.fr](http://www.kitchendiet.fr) ou au 0811 622 512 (prix d'un appel local), à partir de 129,40 € la semaine.

