

Dossier

## Ma semaine minceur : le régime Forking

Article mis à jour le 09/01/13 15:29

Partager sur   



© akexbutscorn

Rien de tel que cette méthode minceur facile et ludique pour adopter le bon coup de fourchette ! Pour suivre ce régime amaigrissant, inspirez-vous de ce programme sur 7 jours et de la liste de courses nécessaire.

### SOMMAIRE

#### Ma semaine minceur : le régime Forking

##### > Les principes

- La méthode

##### > La marche à suivre

- En pratique

##### > Mes menus de la semaine

- Lundi
- Mardi
- Mercredi
- Jeudi

- Vendredi
- Samedi
- Dimanche

##### > Ma liste de courses

- Epicerie, fruits et légumes
- Viandes et poissons
- Boulangerie et boissons

En savoir plus

Ma semaine minceur : le régime Forking

## La méthode Forking

Article mis à jour le 09/01/13 15:29

Partager sur   

### SOMMAIRE

La méthode ▼

Assez de compter les calories ! Notre plus grand désir : une méthode simple, ludique et surtout, sans frustration. Avec le régime "Fourchette" (fork en anglais), ce souhait devient réalité. Explications.



Le dîner Forking comporte une spécificité : la fourchette  
© PictureArt - Fotolia.com

Proposé par Ivan Gavriloff, polytechnicien, le régime Forking n'est pas une méthode minceur comme les autres. Pas question de peser les aliments ou d'exclure lipides, protéines ou encore glucides. Ici, l'accent est mis sur le mode d'alimentation. Comme pour la chrono-nutrition, il s'agit de remettre les pendules de notre estomac à l'heure. Pour cela, la journée débute avec un "petit déjeuner de roi", censé délivrer le carburant énergétique adapté à nos besoins. Puis vient le "déjeuner de prince", riche en protéines, sucre lent et légumes. Enfin, pour contrer le phénomène de stockage des graisses, facilité pendant la nuit, il est recommandé de manger léger en s'offrant un "dîner de pauvre".



Mais attention, le repas du soir comporte une spécificité : l'usage de la fourchette. On abandonne cuillère et couteau pour n'utiliser que celle-ci. Le but ? Réduire la consommation alimentaire puisque ce couvert ne permet pas de déguster de grandes bouchées et qu'en plus, ses dents filtrent la sauce. Cela va sans dire : il est interdit de manger avec les doigts ou encore de saucer. Et pourquoi ce principe ne s'applique qu'au

dîner ? Tout simplement pour éviter les carences et les frustrations, liées à des règles diététiques trop strictes. Il vous faudra donc de la volonté pour adopter, de vous-même, une bonne hygiène alimentaire et l'appliquer à chaque repas.

Ma semaine minceur : le régime Forking

## La méthode Forking en pratique

Article mis à jour le 09/01/13 15:29

Partager sur   

SOMMAIRE

En pratique ▼

En plus d'une certaine liberté, ce régime donne le choix entre le Forking strict et le Forking soft. Alors que la seconde méthode aide à reprendre une bonne hygiène alimentaire, la première permet surtout de perdre du poids.

### Le Forking strict

Dès la préparation du dîner, il est formellement interdit de se servir d'un couteau ou d'une cuillère. Pas de panique ! Pour vous aider à faire les bons choix nutritionnels, cette variante prévoit une liste d'aliments "blacklistés" :

- » On oublie tous les aliments que l'on mange avec les doigts :
  - les biscuits d'apéritif, chips, olives, noix, amandes ou encore frites... ;
  - les sandwiches, hamburgers, pizzas, quiches, saucisses ou poulet frit... ;
  - les fromages ;
  - les fruits frais ;
  - les biscuits, sucreries et autres chocolats... ;
  - les pains, qu'ils soient frais ou toastés, ainsi que les viennoiseries.
- » On ne mange rien que l'on étale avec un couteau :
  - les fromages et pâtes à tartiner ;
  - la mayonnaise, le beurre, la margarine, le ketchup ou encore la moutarde...
- » On laisse de côté tout ce qui s'avale à la petite cuillère :
  - les soupes, les potages... ;
  - les yaourts ou les céréales ;
  - les glaces, sorbets et autres entremets... ;
  - les sauces.
- » Certains légumes à trop forte densité énergétique sont aussi bannis :
  - le potiron, l'avocat, les cœurs d'artichaut et les radis.

### Le Forking soft

Pour cette variante, l'utilisation du couteau lors de la préparation du repas est autorisée. Mais dès que l'on passe à table, on oublie celui-ci pour ne se servir que d'une fourchette. Certains aliments défendus dans la version stricte sont ici autorisés :

- les légumes crus et la salade ;
- les viandes blanches préalablement découpées ;
- les crustacés ;
- l'omelette.