

Kitchen diet : un nouveau concept pour donner du goût à son régime

Les programmes sur lesquels repose le concept ont été mis au point par une équipe médicale et s'appuient sur des études nutritionnelles validées par des études cliniques. Le principe est simple : l'association du « plaisir culinaire » avec le « manger équilibré » incontournable de toute personne souhaitant perdre du poids. Il n'est pas question de régime à proprement parler, mais de petits plats minutieusement élaborés et suivis par Mauro Colagreco, étoilé Michelin au [Mirazur](#) à Menton et consacré chef de l'année 2009 par Gault-Millau, avec des produits permettant la couverture en nutriments et micronutriments de l'individu. Le programme débute par un bilan personnalisé en ligne ou par téléphone avec une diététicienne ou un médecin. Le consommateur procède ensuite à la commande de ses menus (livraison sous 24 à 48h). Un accompagnement individuel peut être fait pour assurer l'efficacité de la démarche. Les programmes Kitchen diet sont disponibles à partir de 14,40 €/jour et livré par périodes de 8 jours.