

Toujours plus mince: quel est le secret de Kate?



Photo: Getty Images

La duchesse Kate suit un régime draconien.

nat/ATCNA
18.06.2014 - 12:30
Evaluation

Il n'y a pas encore de classements.

Kate est de plus en plus mince. La duchesse a modifié ses habitudes alimentaires. Un ami révèle ce que mange l'épouse de William et pourquoi elle s'inflige un tel châtement.

Après la naissance du petit George, aujourd'hui âgé de 11 mois, la duchesse Kate (32 ans) a rapidement retrouvé la ligne. On dit même que l'épouse du prince William (31 ans) serait plus mince qu'avant sa grossesse et qu'elle aurait perdu deux tailles de vêtement. Aujourd'hui, Kate s'habille en 34 et le "Daily Mail" a percé le secret de la jeune maman.

Exit les plats cuisinés: la duchesse suit un régime draconien à base de crudités.

Au menu, entre autres, salade de pastèque, gazpacho (soupe de tomate froide), baies de goji (baie rouge appréciée pour son effet ultra-énergisant), taboulé et lait d'amande. Mais ce que Kate préfère, c'est le "ceviche", une spécialité d'Amérique latine à base de poisson cru mariné avec du jus de citron ou de citron vert.

La maigreur de la Duchesse Kate inquiète

[17 Photos](#)

La folie vestimentaire de Kate

[19 Photos](#)

Un proche de la duchesse explique pourquoi son amie a modifié son alimentation: "Kate a une silhouette parfaite, mais elle aimerait avoir une belle peau et un teint rayonnant."

Les adeptes du régime radical partent du principe que les aliments crus sont particulièrement efficaces pour avoir un teint plus pur, des cheveux plus éclatants et des ongles plus solides. La teneur en vitamines et en éléments nutritifs serait en effet plus élevée dans les

Sur le même thème



Le prince Carl Philip se confie: "avec Sofia, le courant est passé immédiatement"



Kate Middleton : les dessous de sa vie de famille



Le palais royal rehausse le cv de sa «princesse à scandales»

aliments crus que dans les plats cuisinés.

Il y a quelques temps, Kate suivait déjà un régime strict. Après avoir rejoint William à Londres, la duchesse est devenue une adepte du régime Dukan – une méthode qui consiste à se nourrir principalement de protéines – et a perdu pas mal de poids. Elle faisait alors du 36. Depuis, elle a encore perdu quelques kilos.

Parmi les effets secondaires du régime suivi par la duchesse, il en est un qui n'est pas négligeable: il est censé augmenter la fertilité. A quand la prochaine grossesse?

Kate et Letizia, Reines du style

[23 Photos](#)

Kate s'inquiète pour son Will

[25 Photos](#)

Tags: [Têtes couronnées](#)

D'autres articles

PEOPLE [Bastian Baker: on connaît sa nouvelle girlfriend !](#)

Nicole Scherzinger : l'amour au grand jour

PEOPLE [Nicole Scherzinger a retrouvé sa sérénité en même temps que les bras de Lewis Hamilton. Le...](#)

La nounou de Kim Kardashian rompt son silence

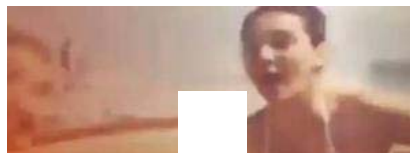
PEOPLE [Pam Behan a travaillé pour...](#)

Nouvelles vidéos

[> Plus de vidéos](#)



Japon: un manga raconte la vie à Fukushima



Bataille de bikinis : 17ème round!



14 juillet: un festival 100% français en Afrique du Sud

1/10

Coupe du monde: l'Allemagne sacrée

INFOS [L'Allemagne tient sa quatrième étoile! A Rio, elle est venue à bout 1-0 d'une insubmersible...](#)

Nadal officiellement qualifié pour le Masters

SPORT [Rafael Nadal sera en lice au Masters de Londres \(9-16 novembre\). Le no 2 mondial est le deuxième...](#)

Bastian Baker: on connaît sa nouvelle girlfriend !

DIVERTISSEMENT [Si Bastian Baker garde le secret sur sa vie sentimentale, on dirait qu'il a passé...](#)

La finale du Mondial moins tweetée que l'historique Brésil-Allemagne

MULTIMÉDIA