

Complément d'informations

Vous l'aurez compris en regardant les menus proposés : Il s'agit de ne manger que des légumes et un peu de fruits (bio si possible). Faire le plein de micronutriments indispensables passe par là.

Ce qui est indiqué dans les menus est là, à titre indicatif.

A vous d'adapter selon vos envies et votre système digestif.

Certains ont **beaucoup de mal à digérer le cru** et il n'y a aucun problème à ne manger que du cuit.

Vous allez juste bénéficier de moins de vitamines et d'oligo-éléments.

Dans ce cas de figure, il serait judicieux de **tester les jus de légumes, filtrés des fibres.**

[Voir des recettes de jus dans le blog catégorie recettes.](#)

Il n'est pas précisé non plus, le niveau d'activité physique à avoir durant cette détox.

A vous également d'adapter, en sachant qu'il est important d'accompagner le corps dans

l'évacuation des déchets et que, comme pendant un jeûne, il est important de bouger.

Certains feront leur détox en étant au travail, d'autres pendant le week end ou les vacances.

Ayez en tête de marcher au minimum ½ heure à 1 heure par jour, à défaut de faire une autre activité physique.

En parallèle, le repos et la détente sont indispensables également. Faire la sieste, se coucher tôt, respirez, et en pleine nature c'est encore mieux ! faire des relaxations, se faire masser...

L'idée est de profiter de cette belle occasion pour faire une détox de votre mental en même temps !!

Quelques Recettes

De soupes (Pas de pomme de terre)

- Courge musquée + brocolis
- Choux fleurs + champignons
- Courge butternut + panais
- Haricots verts + carottes
- Chou vert + carottes+ cèleri
- Poireau + carottes + navet

N'oubliez pas Ail + oignons+ herbes aromatiques + épices

En sortie de detox, vous pourrez ajouter à vos soupes des lentilles, des pois cassés, des haricots....

Ex : Pois cassés (trempés pendant une nuit) + courgette (ou poireaux) + carottes +ail +oignon

Ex : lentilles corail (pas besoin de trempage) + courge butternut + ail + oignon

De smoothie vert avec un blender

- **concombre/avocat** (jus de citron, 1 pomme, 2 poignées de laitue, 1 avocat, 1/2 concombre)
- **Blettes / poires** (2 poires, une poignée de feuilles de blettes, quelques feuilles de menthe)
- **Fenouil / Pomme/Kiwis** (2 bulbes fenouil, 2 pommes et 3 kiwis) on peut aussi remplacer le fenouil par du chou kale.

En liquide supplémentaire, vous pouvez utiliser du Jus de citron, eau plate ou eau de coco possible de rajouter des graines de chia, de sésame, de la cannelle, du gingembre, du curcuma.