

MENU DETOX

2 Jours Avant	1 jour avant	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	
	<u>Matin :</u> Manger léger Sans céréales raffinées	<u>Matin :</u> 2 à 3 fruits frais 1 infusion				
	1 fruit frais 1 infusion ou thé vert ou 2 grands verres d'eau	1 fruit frais 1 infusion ou thé vert ou 2 grands verres d'eau	1 fruit frais 1 infusion ou thé vert ou 2 grands verres d'eau	1 fruit frais 1 infusion ou thé vert ou 2 grands verres d'eau	1 fruit frais 1 infusion ou thé vert ou 2 grands verres d'eau	1 fruit frais 1 infusion ou thé vert ou 2 grands verres d'eau
Diminuer les protéines animales (Viandes, poisson, œufs, Produits laitiers) Céréales raffinées Supprimer si possible Cigarettes Café Sucres Alcool	<u>Déjeuner :</u> Manger léger sans viande, sans produits laitiers, sans céréales raffinées	<u>Déjeuner :</u> une grande salade avec des légumes frais et crus ou Mélange de légumes cuits de saison ou un smoothie vert. (1 C à S huile olive + herbes +épices au choix)	<u>Déjeuner :</u> une grande salade avec des légumes frais et crus ou Mélange de légumes cuits de saison ou un smoothie vert. (1 C à S huile olive + herbes +épices au choix)	<u>Déjeuner :</u> une grande salade avec des légumes frais et crus ou Mélange de légumes cuits de saison ou un smoothie vert. (1 C à S huile olive + herbes +épices au choix)	<u>Déjeuner :</u> une grande salade avec des légumes frais et crus ou Mélange de légumes cuits de saison ou un smoothie vert. (1 C à S huile olive + herbes +épices au choix)	<u>Déjeuner :</u> une grande salade avec des légumes frais et crus ou Mélange de légumes cuits de saison ou un smoothie vert. (1 C à S huile olive + herbes +épices au choix)
	1 tisane ou thé vert ou rooibos ou 2 grands verres d'eau 1 fruit de saison	1 tisane ou thé vert ou rooibos ou 2 grands verres d'eau 1 fruit de saison	1 tisane ou thé vert ou rooibos ou 2 grands verres d'eau 1 fruit de saison	1 tisane ou thé vert ou rooibos ou 2 grands verres d'eau 1 fruit de saison	1 tisane ou thé vert ou rooibos ou 2 grands verres d'eau 1 fruit de saison	1 tisane ou thé vert ou rooibos ou 2 grands verres d'eau 1 fruit de saison
	<u>Diner :</u> Soupe de légumes faite maison ou une grande salade avec des légumes frais et crus ou un smoothie vert. (1 C à S huile olive + herbes +épices)	<u>Diner :</u> Soupe de légumes faite maison ou une grande salade avec des légumes frais et crus ou un smoothie vert. (1 C à S huile olive + herbes +épices)	<u>Diner :</u> Soupe de légumes faite maison ou une grande salade avec des légumes frais et crus ou un smoothie vert. (1 C à S huile olive + herbes +épices)	<u>Diner :</u> Soupe de légumes faite maison ou une grande salade avec des légumes frais et crus ou un smoothie vert. (1 C à S huile olive + herbes +épices)	<u>Diner :</u> Soupe de légumes faite maison ou une grande salade avec des légumes frais et crus ou un smoothie vert. (1 C à S huile olive + herbes +épices)	<u>Diner :</u> Soupe de légumes faite maison ou une grande salade avec des légumes frais et crus ou un smoothie vert. (1 C à S huile olive + herbes +épices)
	Une infusion	Une infusion	Une infusion	Une infusion	Une infusion	Une infusion

MENU DETOX

A garder	A supprimer
<p>De préférence bio, locaux et de saison</p> <p>Les légumes frais (crus et cuits)</p> <p>Les fruits frais (crus et cuits)</p> <p>Herbes aromatiques</p> <p>Epices</p> <p>Huile d'olive première pression à froid</p> <p>Sel autorisé <u>en petite quantité</u></p> <p>Toutes les infusions</p> <p>Le thé vert</p> <p>Le rooibos</p> <p>L'eau plate</p> <p>Exemple de légumes :</p> <p>Ail, Oignons, échalotes,</p> <p>Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave rouge, Bette ou blette</p> <p>Brocoli, Carottes, Céleri, Champignons, Choux de Bruxelles</p> <p>Chou-fleur, Choucroute, Choux (rouge, vert, frisé, rave)</p> <p>Cœur de Palmier, Concombre, Toutes les Courges</p> <p>Courgette, Endives, Epinard, Fenouil,</p> <p>Haricots verts et jaunes, Navet</p> <p>Panais, Pâtisson, Poireaux</p> <p>Pois mange-tout, Poivrons, Radis</p> <p>Salades (laitue, frisée, mâche, pissenlit, cresson, roquette...)</p> <p>Salsifis, Tomate....</p> <p>Herbes et épices :</p> <p>Aneth , Basilic, Cannelle, Cardamome, Ciboulette, Cerfeuil ,Coriandre,</p> <p>Cumin, Curcuma, Curry, Estragon, Gingembre, Laurier, Origan, Oseille,</p> <p>Menthe, Muscade Persil ,Pesto, Piment, Poivre, Romarin ,Thym,</p> <p>herbes de Provence</p>	<p>Les céréales (blé, riz, maïs, sarrasin...) avec ou sans gluten</p> <p>Tous les produits à base de céréales (pain, pâtisseries, biscuits, pâtes, pizzas...)</p> <p>Les pommes de terre, les féculents</p> <p>Les patates douces</p> <p>toutes les viandes et charcuterie</p> <p>Tous les poissons et fruits de mer</p> <p>Les œufs</p> <p>Les produits laitiers</p> <p>Les sucres et edulcorants (et tous les produits qui en contiennent)</p> <p>Les légumineuses (ou légumes secs)</p> <p>Tous les produits à base de soja</p> <p>Les oléagineux</p> <p>Les fruits secs</p> <p>Les jus de fruits du commerce</p> <p>Alcool sous toutes ses formes (y compris le vin)</p> <p>Le Tabac</p> <p>Le café</p> <p>le thé noir</p> <p>Les lais végétaux</p> <p>Le chocolat</p> <p>Le vinaigre</p> <p>Les huiles sauf l'huile d'olive</p> <p>Tous les additifs et colorants alimentaires</p> <p><u>Pas de bouillon cube industriel (même bio = sucre)</u></p>