

## MENU SORTIE DETOX

jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
<p><u>Matin :</u> 2 à 3 fruits frais 1 infusion ou thé Option : 2 tartines du pain des fleurs <u>sans sucre</u> ou pain complet avec un peu de beurre ou de la purée d'amandes</p>	<p><u>Matin :</u> 2 à 3 fruits frais 1 infusion ou thé Option : 2 tartines du pain des fleurs <u>sans sucre</u> ou pain complet avec un peu de beurre ou de la purée d'amandes</p>	<p><u>Matin :</u> 2 à 3 fruits frais 1 infusion ou thé Option : 2 tartines du pain des fleurs <u>sans sucre</u> ou pain complet avec un peu de beurre ou de la purée d'amandes</p>	<p><u>Matin :</u> 2 à 3 fruits frais 1 infusion ou thé Option : 2 tartines du pain des fleurs <u>sans sucre</u> ou pain complet avec un peu de beurre ou de la purée d'amandes</p>	<p><u>Matin :</u> 2 à 3 fruits frais 1 infusion ou thé Option : 2 tartines du pain des fleurs <u>sans sucre</u> ou pain complet avec un peu de beurre ou de la purée d'amandes</p>
1 fruit frais 1 infusion ou thé vert ou eau	1 fruit frais 1 infusion ou thé vert ou eau	1 fruit frais 1 infusion ou thé vert ou eau	1 fruit frais 1 infusion ou thé vert ou eau	1 fruit frais 1 infusion ou thé vert ou eau
<p><u>Déjeuner :</u> Légumes (frais, cuits, crus...) + 1 protéine (2 œufs ou une escalope de poulet/dinde ou poisson ou tofu) + (1 C à S huile olive /colza/noix + herbes +épices au choix) En option : un café sans sucre</p>	<p><u>Déjeuner :</u> Légumes (frais, cuits, crus...) + 1 protéine (2 œufs ou une escalope de poulet/dinde, poisson, tofu) + (1 C à S huile olive /colza/noix + herbes +épices au choix) En option : un café sans sucre</p>	<p><u>Déjeuner :</u> Légumes (frais, cuits, crus...) + 1 protéine (2 œufs ou une escalope de poulet/dinde ou poisson ou tofu) + (1 C à S huile olive /colza/noix + herbes +épices au choix) En option : un café sans sucre</p>	<p><u>Déjeuner :</u> Légumes (frais, cuits, crus...) + 1 protéine (2 œufs ou une escalope de poulet/dinde ou poisson ou tofu) + (1 C à S huile olive /colza/noix + herbes +épices au choix) En option : un café sans sucre</p>	<p><u>Déjeuner :</u> Légumes (frais, cuits, crus...) + 1 protéine (2 œufs ou une escalope de poulet/dinde ou poisson ou tofu) + (1 C à S huile olive /colza/noix + herbes +épices au choix) En option : un café sans sucre</p>
1 tisane ou thé vert ou rooibos ou d'eau. 1 fruit de saison	1 tisane ou thé vert ou rooibos ou d'eau. 1 fruit de saison	1 tisane ou thé vert ou rooibos ou d'eau. 1 fruit de saison	1 tisane ou thé vert ou rooibos ou d'eau. 1 fruit de saison	1 tisane ou thé vert ou rooibos ou d'eau. 1 fruit de saison
<p><u>Diner :</u> Soupe de légumes faite maison <b>ou</b> une grande salade avec des légumes frais et crus <b>ou</b> un smoothie vert. (1 C à S huile olive/colza/noix + herbes +épices au choix) +3 C à soupe de légumineuses Option : 2 tranches pain des fleurs sans sucre ou pain complet</p>	<p><u>Diner :</u> Soupe de légumes faite maison <b>ou</b> une grande salade avec des légumes frais et crus <b>ou</b> un smoothie vert. (1 C à S huile olive/colza/noix + herbes +épices au choix) +3 C à soupe de légumineuses Option : 2 tranches pain des fleurs sans sucre ou pain complet</p>	<p><u>Diner :</u> Soupe de légumes faite maison <b>ou</b> une grande salade avec des légumes frais et crus <b>ou</b> un smoothie vert. (1 C à S huile olive/colza/noix + herbes +épices au choix) +3 C à soupe de légumineuses Option : 2 tranches pain des fleurs sans sucre ou pain complet</p>	<p><u>Diner :</u> Soupe de légumes faite maison <b>ou</b> une grande salade avec des légumes frais et crus <b>ou</b> un smoothie vert. (1 C à S huile olive/colza/noix + herbes +épices au choix) +3 C à soupe de légumineuses Option : 2 tranches pain des fleurs sans sucre ou pain complet</p>	<p><u>Diner :</u> Soupe de légumes faite maison <b>ou</b> une grande salade avec des légumes frais et crus <b>ou</b> un smoothie vert. (1 C à S huile olive/colza/noix + herbes +épices au choix) +3 C à soupe de légumineuses Option : 2 tranches pain des fleurs sans sucre ou pain complet</p>
Une infusion				