



Libres.Vraies.Heureuses.

ENTREE EN DETOX ET DETOX DE TROIS/CINQ/SEPT JOURS

Jour	J-2	J-1	Jour 1	Jour 2	Jour 3
MATIN	Diminuer les protéines animales (viandes, poisson, œufs) et les produits laitiers, l'alcool, le café, le sucre raffiné, les céréales raffinées. Et bien sûr, ne pas fumer.	Manger léger. Pas de céréales raffinées.	2 à 3 fruits frais, bio et de saison +1 infusion	2 à 3 fruits frais, bio et de saison +1 infusion	2 à 3 fruits frais, bio et de saison +1 infusion
10h			1 fruit frais + 1 infusion ou 1 thé vert ou rouge ou 2 grands verres d'eau*	1 fruit frais + 1 infusion ou 1 thé vert ou rouge ou 2 grands verres d'eau	1 fruit frais + 1 infusion ou 1 thé vert ou rouge ou 2 grands verres d'eau
MIDI		Manger léger. Pas de viande, produits laitiers, sucre et céréales raffinés.	1 grande salade avec légumes frais, crus ou une soupe de légumes faite maison ou 1 smoothie vert. Vous pouvez rajouter : huile d'olive/colza, épices.	1 grande salade avec légumes frais, crus ou une soupe de légumes faite maison ou 1 smoothie vert. Vous pouvez rajouter : huile d'olive/colza, épices.	1 grande salade avec légumes frais, crus ou une soupe de légumes faite maison ou 1 smoothie vert. Vous pouvez rajouter : huile d'olive/colza, épices.
16h		Un thé vert ou un thé rouge ou 2 grands verres d'eau* et un fruit frais	1 fruit frais + 1 thé vert ou rouge ou 2 grands verres d'eau*	1 fruit frais + 1 thé vert ou rouge ou 2 grands verres d'eau*	1 fruit frais + 1 thé vert ou rouge ou 2 grands verres d'eau*
SOIR		Une grande salade avec légumes frais, crus. Ou une soupe de légumes, faite maison. Ou un smoothie vert. Vous pouvez rajouter : huile d'olive/colza, épices.	1 grande salade avec légumes frais, crus. Ou une soupe de légumes faite maison. Ou 1 smoothie vert. Vous pouvez rajouter : huile d'olive/colza, épices.	1 grande salade avec légumes frais, crus. Ou une soupe de légumes faite maison. Ou 1 smoothie vert. Vous pouvez rajouter : huile d'olive/colza, épices.	1 grande salade avec légumes frais, crus. Ou une soupe de légumes faite maison. Ou 1 smoothie vert. Vous pouvez rajouter : huile d'olive/colza, épices.

* eau avec un pH de 7,5 minimum



SORTIE DE LA DETOX PENDANT 5 JOURS

Jour	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
MATIN	2 à 3 fruits frais, 1 thé En option : 2 tartines de pain des fleurs ou pain complet avec un peu de beurre ou de la crème d'amande complète	2 à 3 fruits frais, 1 thé En option : 2 tartines de pain des fleurs ou pain complet avec un peu de beurre ou de la crème d'amande complète	2 à 3 fruits frais, 1 thé En option : 2 tartines de pain des fleurs ou pain complet avec un peu de beurre ou de la crème d'amande complète	2 à 3 fruits frais, 1 thé En option : 2 tartines de pain des fleurs ou pain complet avec un peu de beurre ou de la crème d'amande complète	2 à 3 fruits frais, 1 thé En option : 2 tartines de pain des fleurs ou pain complet avec un peu de beurre ou de la crème d'amande complète
10h	1 infusion ou un thé vert ou 2 grands verres d'eau et un fruit frais	1 infusion ou un thé vert ou 2 grands verres d'eau et un fruit frais	1 infusion ou un thé vert ou 2 grands verres d'eau et un fruit frais	1 infusion ou un thé vert ou 2 grands verres d'eau et un fruit frais	1 infusion ou un thé vert ou 2 grands verres d'eau et un fruit frais
MIDI	60% de légumes (salade, légumes cuits, soupe, smoothie) + protéines (2 œufs, une escalope de poulet/dinde, poisson, tofu) + 1 c.à s.d'huile d'olive/colza et épices	60% de légumes (salade, légumes cuits, soupe, smoothie) + protéines (2 œufs, une escalope de poulet/dinde, poisson, tofu) + 1 c.à s.d'huile d'olive/colza et épices	60% de légumes (salade, légumes cuits, soupe, smoothie) + protéines (2 œufs, une escalope de poulet/dinde, poisson, tofu) + 1 c.à s.d'huile d'olive/colza et épices	60% de légumes (salade, légumes cuits, soupe, smoothie) + protéines (2 œufs, une escalope de poulet/dinde, poisson, tofu) + 1 c.à s.d'huile d'olive/colza et épices	60% de légumes (salade, légumes cuits, soupe, smoothie) + protéines (2 œufs, une escalope de poulet/dinde, poisson, tofu) + 1 c.à s.d'huile d'olive/colza et épices
16h	un fruit frais + un thé vert ou un thé rouge ou 2 grands verres d'eau	un fruit frais + un thé vert ou un thé rouge ou 2 grands verres d'eau	un fruit frais + un thé vert ou un thé rouge ou 2 grands verres d'eau	un fruit frais + un thé vert ou un thé rouge ou 2 grands verres d'eau	un fruit frais + un thé vert ou un thé rouge ou 2 grands verres d'eau
SOIR	1 grande salade de légumes frais, crus ou 1 soupe de légumes maison ou 1 smoothie vert + 1 c.à s.d'huile d'olive/colza et épices + 3 c.à s. de légumineuses En option : 2 tranches de pain complet ou pain des fleurs	1 grande salade de légumes frais, crus ou 1 soupe de légumes maison ou 1 smoothie vert + 1 c.à s.d'huile d'olive/colza et épices + 3 c.à s. de légumineuses En option : 2 tranches de pain complet ou pain des fleurs	1 grande salade de légumes frais, crus ou 1 soupe de légumes maison ou 1 smoothie vert + 1 c.à s.d'huile d'olive/colza et épices + 3 c.à s. de légumineuses En option : 2 tranches de pain complet ou pain des fleurs	1 grande salade de légumes frais, crus ou 1 soupe de légumes maison ou 1 smoothie vert + 1 c.à s.d'huile d'olive/colza et épices + 3 c.à s. de légumineuses En option : 2 tranches de pain complet ou pain des fleurs	1 grande salade de légumes frais, crus ou 1 soupe de légumes maison ou 1 smoothie vert + 1 c.à s.d'huile d'olive/colza et épices + 3 c.à s. de légumineuses En option : 2 tranches de pain complet ou pain des fleurs