

| Menu de base. Si vous savez que vous allez manger des chips, du saucisson ou un burger dans la journée, pas de souci! ôtez juste les féculents du midi et supprimez la collation. |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| Le tout est d'avoir un apport calorique équilibré sur plusieurs jours d'affilés   |   |  |  |   |
| Matin = 1 thé détox de base, avec....   | Collation = 1 thé vert pour sûr, avec....   | Midi   | Collation  | Soir  |
| smoothie maison avec 125ml de lait végétal<br>avec noix de coco rapée, baie de goji...  | Fruit frais   | légumes + viande ou poisson<br>(idéal viande blanche et crustacé)  | 2 tranches de pain complet   | légumes sous toutes ses formes<br>soupes, poelées, vapeur, salade, purée...   |
| Des fruits frais ou graines peuvent être ajoutés<br>dans le shake ou à côté   | ou yahourt (brebis, chèvre ou 0%)   | <u>on peut ajouter:</u><br>75 g de féculents cuits complets  | ou fromage à tartiner / houmous  | Possibilité de manger des pâtes ou riz<br>complet (2 à 3 cuillère à soupe)  |
| Idéalement fruits acides:<br>(kiwi, orange, framboises, pamplemousse)   | ou smoothie maison  | ou oleagineuse* (encore mieux)   | ou avocat à tartiner   | viande blanche ou poisson   |
|   |   | Si vous souhaitez manger des légumineuses*,<br>associez les avec un féculent et non une protéine   |  |   |
| ou Bowlcake de flocons d'avoine   | ou barre de céréales maison (ou poignée de céréales)  |  | ou une poignée de noix   |   |
| des fruits frais peuvent être ajoutés, mais aussi des graines,<br>des pépites de chocolat...  | ou les collations de la semaine détox   |  | ou 1 part de gâteau ou crêpes light<br>maison et sans abus   |   |
| ou Mini muffins ou pancakes léger   |   |  | ou les collations de la semaine détox  |   |
| ou Mélange de graines (chia, sésame...)<br>avec miel ou sirop d'agave + un yahourt + 1/2 banane*  |   |  |  |   |
| Brebis, soja, chèvre, ou zéro %<br>quelques feuilles de menthe  |   |  |  |   |
| toujours commencer la journée<br>avec 1 verre d'eau   | <u>liste des oleagineux:</u><br>les noix ;<br>les noisettes ;<br>les noix de pécan ;<br>les noix de macadamia ;<br>les noix de cajou ;<br>les pistaches ;<br>les amandes. | <u>liste des légumineuses:</u><br>lentilles (oranges, vertes, noires),<br>lentillons,<br>haricots (roses, rouges, blancs, noirs, coco,<br>azuki, tarbais, mungo, flageolet, cornille),<br>fèves,<br>pois (cassés, chiches, soja, entiers),<br>arachide ou cacahuète, | Pas de fromage après 17h<br><br>Pas de fruit après 18h<br><br>Pas plus de 3 produits laitiers<br>par semaine<br><br>Pas plus de 3 bananes<br>par semaine | <u>Lait végétaux</u><br>Riz,<br>avoine,<br>soja nature,<br>chataigne,<br>épaule,<br>amande<br><br><u>Attention toutefois</u><br>lait riz/chataigne ou épaule/noisette,<br>ne pas en prendre tous les jours<br>mais alterner |