

DESCENTE ALIMENTAIRE : UNE SEMAINE "TYPE"

J - 7

Matin : Oeufs coque
Midi : Crudités. Poisson + riz + légumes de saison
Collation : Fruit + yaourt végétal
Soir : Plat végétarien

Pour un plat végétarien équilibré, associez des céréales (de préférence sans gluten) avec des légumineuses et des légumes de saison

J - 6

Matin : Pain beurré + fromage
Midi : Crudités - Tofu + légumes de saison
Collation : Smoothie
Soir : Soupe de légumineuses

Pensez à pré-tremper vos légumineuses pour réduire le temps de cuisson et faciliter la digestion

J - 5

Matin : Tartine au houmous
Midi : Crudités ; Salade complète au quinoa
Collation : Fruit + noix
Soir : Blinis aux légumes



J - 4

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Muesli
Midi : Crudités ; Salade végétarienne
Collation : Smoothie
Soir : Tofu + légumes + riz

*Pensez à bien vous **hydrater** ! **Boire** de l'EAU de qualité (pure, résidus à sec > 150 mg/l) tout au long de la journée, c'est non seulement un bon réflexe pour **soutenir la détox**, mais c'est surtout un geste **vital** ;-)*

J - 3

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Porridge
Midi : Crudités, jus et galettes de légumes
Collation : Fruit + noix
Soir : Purée de pommes de terre aux champignons



J - 2

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Smoothie
Midi : Poêlée de légumes
Collation : Fruit
Soir : Purée de légumes

*Ces deux derniers jours de préparation seront dédiés aux **fruits peu sucrés et aux légumes**. Tout ce qu'il faut pour faire le plein de vitamines et de minéraux tout en allégeant votre système digestif !*

J - 1

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Smoothie
Midi : Soupe de légumes
Collation : Jus de légumes
Soir : Bouillon

*Une dernière journée de préparation avec une alimentation entièrement **liquide** !*

Félicitations !