Détox 21 jours
Pour Se Choisir Sainement

Semaine 2 Cure de fruits et légumes

	Déjeuner	Collation au besoin	Dîner	Collation au besoin	Souper
Lundi	Smoothie:1 pomme,1 poire, 3 feuilles tendre de kale, gingembre et eau	Tisane Melon miel, melon jaune, cantaloup....	Salade verte et pousses Trempette à l'avocat * Crudités (poivron rouge, céleri, carotte...)	Tisane Fruits ou légumes	Soupe de légumes ''la basique'' *
Mardi	Salade de fruits de saison...ex: pomme, poire, fruits rouge saupoudrée de cannelle.	Tisane Fruits ou légumes	Salade de graines germées, betterave râpée, oignon rouge, poivron jaune sur lit de laitue . Sauce *	Tisane Fruits ou légumes ou jus carotte et coriandre	Soupe musquée crue-chaude *
Mercredi	Smoothie: 1 mangue ou pêche,1 pomme, 1 poignée d'épinards, gingembre et eau	Tisane citron et gingembre Fruits ou légumes	Salade Réconfort *	Tisane Fruits ou légumes	''La basique'' Saveur orientale
Jeudi	Trempette de pruneaux et fruits doux *	Tisane Fruits ou légumes	Salade de betterave*	Tisane Fruits ou légumes ou jus de carotte, céleri et gingembre	Potage de chou-fleur *
Vendredi	Raisins frais et variés toute la matinée	Tisane basilic et menthe	Salade verte et pousses Crème à l'avocat *	Tisane Fruits ou légumes	''La basique'' Sanguine *
Samedi	Smoothie: Bleuets,1 pomme, 1 poignée d'épinards ou kale, 2 dates ou figues et eau	Jus de concombre et romarin Fruits ou légumes	Salade courgettes et concombre *	Tisane Trempette de pruneaux, fruits ou légumes	La soupe à l'Anis *
Dimanche	Salade de fruits de saison	Tisane de sauge Fruits ou légumes	Salade aux graines germées *	Tisane Fruits ou légumes ou jus betterave, carotte, concombre et citron	''La basique'' Saveur Provençale