



Les CRUDITÉS

Les légumes crus sont source d'enzymes essentielles pour notre digestion. En cure, les enzymes permettent aussi à l'organisme de se nettoyer. À consommer sans modération!

Les jus

Si vous avez un extracteur à jus, vous pouvez remplacer votre salade ou votre soupe par un jus de légumes + verdure . Rajouter un peu de citron pour le conserver et buvez le dans les 24h.

Les FRUITS

On évite tous les fruits acides tels que les oranges, clémentines, fraises, kiwis, pamplemousse, lime...on garde le citron qui va aider à combattre l'acidité.

Les TISANES

Vous pouvez continuer avec la tisane pour les reins ou pour le foie. Sinon l'ortie, la prêle, le trèfle rouge, le Rooibos ou thé rouge aux fruits.....

Rage de sucre?

Si vous faites de l'hypoglycémie, rajoutez des graines de tournesol, citrouille ou chia quand vous prenez des fruits.

Le SMOOTHIE

Nourrissant. Attention aux combinaisons alimentaires. 1 ou 2 fruits,1 verdure (kale, épinards, persil, bette à carde, céleri),eau (lait végétal si besoin), 1 fine herbe ou épice.

J'ai faim!

Il se peut que vous ressentiez la faim. Dites-vous que c'est l'habitude de manger des aliments énergivores. Mastiquez, buvez, respirez et reconnaissez-vous pour votre choix.

Peur de manquer de protéines?

Soyez rassuré le gorille est principalement végétarien(voir PDF)