



LE GOUTER

DES POMMES ET DES NOIX

Comme le dit l'adage " une pomme tous les matins,
éloigne le médecin" !

En cas de fringale à l'heure du gouter (ou à
n'importe quel moment de la journée), pensez aux
pommes mais également aux noix.

Ces deux aliments favorisent le nettoyage du foie,
mais ils sont également un excellent coupe-faim.

Quant aux noix, elles fournissent l'énergie
nécessaire au bon fonctionnement du cerveau et
redonnent de l'énergie en cas de baisse de
régime.

Astuce :

Le thé vert fait partie également des aliments détox du foie. Un petit coup de
froid ou de fatigue ? Buvez un bon thé chaud, et privilégiez le miel au sucre
blanc.



LE REPAS DU LIQUIDE POUR METTRE LE CORPS AU REPOS

Avec trois à quatre repas par jour, le système digestif est constamment en activité pour digérer, assimiler et trier tout ce qu'on absorbe quotidiennement.

Choisir de faire un repas sous forme liquide s'avère une super option pour le libérer de ses fonctions et lui laisser un peu de temps pour nettoyer l'organisme.

Astuce :

Pour les soupes, coupez les légumes crus en morceaux, mettez-les au mixeur, rajoutez de l'eau chaude et mixez. Réchauffez ensuite au micro-onde. Cette astuce permet de manger cru, et donc de garder tous les oligo-éléments et vitamines contenus dans les légumes.



Le dosage d'eau dépend de la texture et de la quantité que vous voulez obtenir.

S'il vous reste de la soupe, placez-la dans un tupperware au congélateur pour en rien gâcher.

Soupe

Vous aurez besoin de :

- Des coeurs d'artichaut
- 1/2 avocat
- 1/4 de patate douce
- 1/2 poivron vert
- Des brocolis (crus ou cuits)
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- Du persil, du basilic, de la coriandre

Matériel

Un mixeur
Un bol
Un couteau

**COMME EXPLIQUÉ SUR LA PAGE PRÉCÉDENTE,
PRIVILÉGIEZ LES SOUPES CRUES POUR GARDER LES
BONS NUTRIMENTS CONTENUS DANS CHAQUE
ALIMENT. ET RESSERVEZ-VOUS AUTANT QUE VOUS
VOULEZ !**



Smoothie

Vous aurez besoin de :

- 1 branche de céleri (à l'extracteur ou mixé)
- 1 pomme (à l'extracteur ou 250ml de jus de pomme)
- 1 citron (à l'extracteur ou pressé)
- 1/4 concombre (à l'extracteur ou mixé)
- 1 banane (au mixeur)
- 1 CAC de curcuma

Matériel

Un extracteur de jus ou presse-agrumes
Un mixeur

SI VOUS N'AVEZ PAS D'EXTRACTEUR,
MIXEZ LE CELERI ET LE CONCOMBRE.
LE JUS DE POMME 100%
SE TROUVE EN GRANDE SURFACE.