

Détox sucre INTENSIVE

Menu 7 jours

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

TÈRE SEMAINE

Matin : Porridge de flocons d'avoine, lait d'amande, cannelle et compote de pomme sans sucre

Midi : Poêlée de courge, poireaux et lentilles vertes + filet de citron

Soir : Velouté de potimarron au curcuma + œuf mollet + salade de roquette

Matin : Smoothie vert (épinards, poire, citron, gingembre, graines de chia)

Midi : Filet de truite vapeur + betteraves rôties + quinoa

Soir : Soupe de carottes & gingembre + pois chiches au cumin + persil frais

Matin : Tartines de pain complet au levain + purée d'amande + tisane drainage foie

Midi : Curry doux de légumes d'automne (courgette, courge, brocoli) + riz complet

Soir : Gratin de poireaux & tofu au lait de coco

Matin : Pudding de chia au lait végétal + poire rôtie

Midi : Salade tiède de lentilles, carottes râpées, graines de courge, huile de noix

Soir : Velouté de patate douce & curcuma + galette de sarrasin aux épinards

Matin : Compote maison pomme-cannelle + poignée d'amandes

Midi : Filet de poulet citron-romarin + purée de céleri + salade verte

Soir : Poêlée de légumes racines (carottes, panais, betteraves) + tempeh ou œuf

Matin : Pancakes à la farine de sarrasin + compote de poire sans sucre

Midi : Poisson blanc vapeur + quinoa + légumes vapeur

Soir : Potage vert (brocoli, courgette, herbes) + tartine de houmous

Matin : Smoothie pomme-épinard-citron + graines de lin moulues

Midi : Buddha bowl automnal : patate douce, lentilles, choux rouge, avocat, graines

Soir : Soupe de courge & lait de coco + œuf mollet + tisane "fin de cure"

LES ENCAS NE SONT PAS OBLIGATOIRE

www.mdlinonature.fr

LISTE DE COURSES

7 jours

LISTE DE COURSES

Légumes & Légumineuses (frais ou bio)

- Courge (butternut,
- Potimarron ou autre – 2 à 3 pièces
- Poireaux – 4 à 5
- Carottes – 8 à 10
- Betteraves – 3 à 4
- Patates douces – 3
- Roquette ou salade verte 1 sachet
- Oignons jaunes – 3
- Ail – 1 tête
- Gingembre frais – 1
- Céleri-rave – 1 petit
- Brocolis – 2 têtes
- Courgettes – 2
- Chou rouge – 1/2
- Épinards frais 2 poignées
- Panais – 2
- Citron (jaune ou vert 4 ou 5)

Fruits (frais ou bio)

- Pommes – 6 à 8
- Poires – 5 à 6
- Banane (pour smoothies) – 2
- Compotes sans sucre ajouté

Céréales & Graines

- Flocons d'avoine
- Quinoa
- Riz complet ou semi-complet
- Farine de sarrasin
- Graines de chia
- Graines de lin moulues
- Graines de courge
- Pain de maïs

CONDIMENTS

- Persil frais
- Curcuma
- Poivre
- Cumin
- Cannelle

OBJECTIF - SE LIBÉRER DU SUCRE ET RETROUVER UNE MEILLEUR VITALITÉ

La liste des courses n'est pas exhaustive. Tu prends les choses que tu aimes selon ton budget mais évite le gluten, les sucres cachés et lis bien la composition.

Collations possibles (si besoin)

Poignée de noix ou d'amandes

Tisane drainante (*Theda*)

Légumes croquants (*carottes, concombre*)

Compote sans sucre ajouté maison

TU VAS Y ARRIVER, BON COURAGE

www.mdlinonature.fr