

# Cure Détox

Envie de passer à l'action et d'entamer une cure détox d'un ou deux jours ? Découvrez notre menu type pour la journée.

## **Au lever**

- 1 grand verre d'eau tiède additionnée du jus d'un citron

## **Au petit-déjeuner**

- 1/2 pamplemousse OU 2 tranches d'ananas frais OU 2 kiwis
- 1 yaourt au soja
- 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine cuits dans l'eau OU 2 tranches de pain complet
- 1 thé vert sans sucre ou avec édulcorant OU 1 infusion de queues de cerise



## **A 10 h**

- 1 thé vert sans sucre ou avec édulcorant OU 1 infusion de queues de cerise

## **Au déjeuner**

- 1/2 concombre + persil + ail OU 2 tomates + basilic + ail
- 1 filet de poisson blanc + jus de citron
- 200 g de fonds d'artichauts cuits à la vapeur + filet d'huile d'olive
- 1 bol de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles...)

## **A 16 h**

- 1 tisane de romarin, de thym ou de menthe poivrée, sans sucre ou avec édulcorant
- 1 pomme

## **Au dîner**

- 1 bol de bouillon de légumes
- légumes à croquer : bâtonnets de betterave crue et de radis noir, asperges cuites à l'eau + sauce à l'ail, persil au citron
- 1 bol de fruits rouges