

# Votre semaine détox



DÉTOX  
AUTOMNE #1



PURIFIER votre corps pour recharger vos batteries avant l'hiver !

Durant cette semaine, poisson et viande blanche, portion 100g au déjeuner et le soir menu 100% végétarien !

## Jour 1 :

**Petit déjeuner :** 1 thé vert ou un déca, 2 tranches de pain complet et 1 kiwi.

**Déjeuner :** 100g de poisson blanc + curry/cumin, chou fleur et 100g de fromage blanc 0%.

**Dîner :** Soupe légumes vert au choix (pour moi c'est brocoli, haricot vert, courgettes), une compote.

## Jour 2 :

**Petit déjeuner :** 1 thé vert ou un déca, 2 tranches de pain complet, 2 clémentines.

**Déjeuner :** filet mignon de porc au citron, épinard, 1 yaourt.

**Dîner :** Soupe légumes au choix + 30g de haricot rouges, 1 yaourt au soja ou autre lait végétal.

## Jour 3 :

**Petit déjeuner :** 1 thé vert ou un déca, 100g de muesli, 1 orange.

**Déjeuner :** 100g de poisson blanc, salsifis et 30g de riz au curcuma, 1 compote.

**Dîner :** marmite de légumes et pois chiches, 1 tranche de pain, 1 pomme au four à la cannelle.

## Jour 4 :

**Petit déjeuner :** 1 thé vert ou un déca, 2 tranches de pain complet, avec du beurre.

**Déjeuner :** 100g de poulet, choux de Bruxelles + 30g de blé, 1 fruit.

**Dîner :** Soupe patates douces et navet au gingembre, 1 yaourt au soja.

## Jour 5 :

**Petit déjeuner :** 1 thé vert ou un déca, 100g de muesli, 1 banane.

**Déjeuner :** 1 filet de dorade, brocolis, 2 petits suisses 0%.

**Dîner :** Endives braisées champignons / châtaignes, 1 yaourt soja citron.

## Jour 6 :

**Petit déjeuner :** 1 thé vert ou un déca, 2 tranches de pain complet, milshake (1/2 banane, 1 figue, 100ml de lait).

**Déjeuner :** 100g de poulet, poireaux, 1 yaourt nature.

**Dîner :** chou braisé citron, 30g de quinoa, 1 poire.

## Jour 7 :

**Petit déjeuner :** 1 thé vert ou un déca, 2 tranches de pain complet, beurre

**Déjeuner :** Cocotte de moules safran, cèpes, 1 yaourt nature.

**Dîner :** Soupe carottes, lentilles corail, 1 yaourt au soja.



Si vous avez des petites envies de temps en temps, n'hésitez pas à prendre une collation, un fruit ou une compote en fin de matinée et au goûter !

Pour chasser les toxines et soulager la digestion, on mise sur les fruits et légumes cuits.

Côté matières grasses : 1 c. à café d'huile par repas.

On conserve un produit laitier à midi et on remplace par des laitages végétaux aux autres repas. On limite le pain, riche en sel, et on consomme des légumes secs ou des flocons d'avoine une fois par jour pour leurs fibres solubles