

Menu type pour une journée détox

Petit déjeuner :

Une tasse de thé, du pain complet avec un peu de beurre et un jus d'agrumes (orange pressée, pamplemousse ...)

Déjeuner :

Un poisson maigre (cabillaud, merlan ...) cuit à la vapeur ou tout simplement en papillote, accompagné de légumes de pommes de terre cuites à la vapeur.

En dessert, yaourt nature ou fruits frais de saison.

Dîner :

Un potage de légumes (carottes, courgettes, poireaux)

Additionné de vermicelle à volonté

Ajoutez avant de déguster un petit morceau de beurre frais.

Un yaourt nature (pas forcément yaourt zéro %)

1 fruit,

Ne pas oublier de boire 1L ½ par jour, eau, tisane

on trouve également de la tisane détox

L'hydratation est également très importante.

On peut compléter par une activité sportive

Ou d'une petite marche d'environ 20 mn.