



QUE MANGER PENDANT UNE DÉTOX ?

Favoriser

Crudités, légumes verts, graines germées, fruits crus et cuirs, céréales complètes, œufs, poisson, viande blanche, oléagineux, huiles de première pression à froid ; légumes soufrés : brocoli, chou-fleur, frisé, kale, oignon, échalotte, ail, plantes amères : roquette, pissenlit, artichaut.

Eviter

Charcuterie, abats, sucres, chocolat, alimentation raffinée, non biologique, transformée ; graisses saturées, aliments à base de gluten, produits laitiers ; café, alcool, tabac, médicaments, drogues, sodas.

Conseils

- Alléger son alimentation durant 3 semaines
- Pratiquer des monodiètes 2 fois par semaine (avec repas composé d'un seul ingrédient) ou un jeûne intermittent (ne plus manger entre le déjeuner et le petit-déjeuner, sous couvert d'un avis médical favorable).

