

Calisphalte

DETOX D'ÉLITE



Programme alimentaire

	Petit-déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Diner
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> - Céréales - Lait végétal - Jus de fruits pressés/centrifugés (2 pommes, 2 oranges) 	Fruit aux choix	<p>Entrée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 g de crudités au choix - 2 blanc d'œufs <p>Plat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 150 g de viande blanche - 100 g de riz complet - 200 g de légumes au choix <p>Dessert :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thé vert 	Fruits secs au choix	<p>Entrée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soupe de légumes maison ou crudités <p>Plat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 150g de colin - 100g de patates douces <p>Dessert :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jus de fruits mixés/pressés (2 poignées de fraises, 1 pamplemousses, 3 oranges)

Vous commencerez avec un **petit déjeuner** assez classique :

- **Céréales** (évitez ceux remplis de sucre), du **lait végétal** pour remplacer le lait de vache et un **jus de fruits** pour faire le plein de vitamines.

Les **collations** seront toujours composées de **fruits** et de **fruits secs**. Attention les fruits secs doivent être sans sel !

Votre **déjeuner** commencera avec une entrée : 100g de **crudités** au choix (salade, tomates, concombre, radis...) et 2 **blancs d'œufs**.

En plat, 150g de **viande blanche** (blanc de poulet ou blanc de dinde), du **riz complet** (privilégiez les aliments complets, ils contiennent plus de fibres) et 200g de **légumes** au choix (haricots verts, brocolis, courgette...). Puis vous finirez avec un **thé vert** sans sucre.

Le soir, une **soupe de légumes** faites par vos soins. 150g de **colin** et 100g de **patates douces**. Puis vous finirez avec une note douce : un bon **jus de fruits** maison.