

*Calisphalte*

**DETOX D'ÉLITE**



Programme alimentaire

	Petit-déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Diner
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Omelette</li> <li>- Jambon de dinde ou de poulet</li> <li>- 2 tranches de pain complet</li> <li>- Jus de fruits mixés / centrifugés (4 carottes, 1 orange)</li> </ul>	Fruits au choix	<p><b>Entrée:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100g de concombre</li> <li>- 100g de thon</li> </ul> <p><b>Plat :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100g de pâtes complètes</li> <li>- 200g de légumes</li> </ul> <p><b>Dessert :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thé vert</li> </ul>	Fruits secs au choix	<p><b>Entrée:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soupe de légumes ou 100g de crudités</li> </ul> <p><b>Plat :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100g de patates douces</li> <li>- 3 blancs d'oeuf</li> </ul> <p><b>Dessert :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jus de fruits centrifugés (3 pommes, 2 tranches de melon, 1 bouquet de menthe)</li> </ul>

### Au **petit déjeuner** :

Omelette, du jambon de dinde (allégé en sel), du pain complet et un jus de fruits.

Votre **déjeuner** : 100g de concombre, 100g de thon.

En plat, 100g de pâtes complètes 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. 100g de patates douces et 3 blancs d'œufs. Puis vous finirez avec un jus de fruits maison.