

Liste d'emplettes pour la Détoxification Santé de 7 jours

Voici des conseils pratiques pour assurer votre succès

CONCENTREZ-VOUS PLUS SUR LES LÉGUMES

Ils sont généralement plus élevés en fibres et en valeur nutritionnelle. Pour votre apport quotidien, essayez de consommer 2/3 de légumes et 1/3 de fruits.

IL EST IDÉAL DE SÉLECTIONNER FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Mais si vous n'avez pas une belle variété de choix frais à portée de la main, les fruits et légumes surgelés ou les légumes en conserve faibles en sodium sont des choix acceptables.

LE SECRET RÉSIDE DANS LA VARIÉTÉ

Vous pouvez manger des légumes crus, vapeur ou sautés avec un peu d'huile d'olive. La cuisson à la vapeur ou les sautés peuvent aider à libérer de nombreux phytonutriments, surtout ceux qui sont liposolubles tels que lutéine et lycopène. Ne faites pas bouillir les légumes.

LÉGUMES:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ail (<i>en modération</i>) | <input type="checkbox"/> Courge d'hiver (<i>butternut, poivrée, etc.</i>) |
| <input type="checkbox"/> Artichauts | <input type="checkbox"/> Courgette |
| <input type="checkbox"/> Asperges | <input type="checkbox"/> Cresson d'eau |
| <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Épinards |
| <input type="checkbox"/> Betteraves | <input type="checkbox"/> Fenouil |
| <input type="checkbox"/> Bettes à cardes | <input type="checkbox"/> Haricots verts |
| <input type="checkbox"/> Bok choy | <input type="checkbox"/> Jicama |
| <input type="checkbox"/> Brocoli, broco-fleur, brocolini, brocoli rave | <input type="checkbox"/> Laitue (<i>toutes les variétés</i>) |
| <input type="checkbox"/> Carottes | <input type="checkbox"/> Oignons (<i>oignons verts, ciboulette, poireaux, ail, échalotes françaises</i>) |
| <input type="checkbox"/> Céleri | <input type="checkbox"/> Panais |
| <input type="checkbox"/> Céleri racine | <input type="checkbox"/> Pois |
| <input type="checkbox"/> Champignons | <input type="checkbox"/> Poivrons (<i>toutes les couleurs</i>) |
| <input type="checkbox"/> Chou (<i>rouge ou vert</i>) | <input type="checkbox"/> Pousses |
| <input type="checkbox"/> Chou frisé | <input type="checkbox"/> Radicchio |
| <input type="checkbox"/> Chou kale | <input type="checkbox"/> Radis |
| <input type="checkbox"/> Chou-fleur | <input type="checkbox"/> Topinambours |
| <input type="checkbox"/> Choux de Bruxelles | |
| <input type="checkbox"/> Cosses de pois | |
| <input type="checkbox"/> Courge d'été | |

MANGEZ 1 PORTION PAR JOUR DE CE QUI SUIT:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Avocat (<i>limite de 1/2 à 1 par jour</i>) | <input type="checkbox"/> Navets |
| <input type="checkbox"/> Igname | <input type="checkbox"/> Patates sucrées |
| | <input type="checkbox"/> Rutabagas |

FRUITS:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Abricots | <input type="checkbox"/> Pamplemousse |
| <input type="checkbox"/> Bananes (<i>limite de 1/2 par jour</i>) | <input type="checkbox"/> Papayes |
| <input type="checkbox"/> Cantaloup | <input type="checkbox"/> Pêches |
| <input type="checkbox"/> Citrons | <input type="checkbox"/> Petits fruits (<i>bleuets, framboises, mûres, fraises</i>) |
| <input type="checkbox"/> Fruit de la passion | <input type="checkbox"/> Pluots |
| <input type="checkbox"/> Kiwis | <input type="checkbox"/> Pommes |
| <input type="checkbox"/> Limes | <input type="checkbox"/> Prunes |
| <input type="checkbox"/> Melon miel | <input type="checkbox"/> Tomates |
| <input type="checkbox"/> Nectarines | |
| <input type="checkbox"/> Oranges (<i>limite de 1 par jour</i>) | |

BOISSONS:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Eau filtrée | <input type="checkbox"/> Thé vert décaféiné ou infusions |
| <input type="checkbox"/> Jus de légumes frais (<i>mais il est préférable de manger les légumes et fruits entiers</i>) | |

BOISSONS À ÉVITER:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Alcool | <input type="checkbox"/> Boissons énergisantes |
| <input type="checkbox"/> Boissons caféinées (<i>si vous êtes un grand consommateur de caféine, essayez de réduire la caféine de moitié pendant la détoxification</i>) | <input type="checkbox"/> Boissons gazeuses |
| | <input type="checkbox"/> Jus de fruits |
| | <input type="checkbox"/> Options de recharge au lait |

GRAS:

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Huile d'olive extra vierge (<i>1-2 cuillères à soupe par jour pour la vinaigrette à salade ou les sautés</i>) |
|--|

CONDIMENTS:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Moutarde | <input type="checkbox"/> Toutes les herbes et épices – fraîches et séchées (<i>persil, gingembre</i>) |
| <input type="checkbox"/> Poivre | |
| <input type="checkbox"/> Salsa – excellente en trempette pour les crudités | |

Vous pouvez réussir!
Nous sommes là pour vous encourager!

