

# Liste d'emplètes pour la Détoxification Santé

Voici des conseils pour assurer votre succès

## MISEZ DAVANTAGE SUR LES LÉGUMES

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

## IL EST IDÉAL DE SÉLECTIONNER LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Mais si vous n'avez pas une excellente variété de légumes et fruits frais à votre disposition, les fruits et légumes surgelés ou les légumes en conserve faibles en sodium sont des options acceptables.

## TOUT EST DANS LA VARIÉTÉ

Vous pouvez manger les légumes crus, vapeur ou sautés avec un soupçon d'huile d'olive. La cuisson à la vapeur ou le fait de sauter les légumes peut aider à libérer plusieurs phytonutriments, surtout ceux qui sont liposolubles tels que la lutéine et la 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"/> Artichaut                                     | <input type="checkbox"/> Courgettes   |
| <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"/> Feuilles de chou vert  |
| <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"/> Bulbe de fenouil                              | <input type="checkbox"/> Oignons ( <i>ciboulette, poireaux, oignons verts, échalotes françaises</i> ) |
| <input type="checkbox"/> Carottes                                      | <input type="checkbox"/> Panais   |
| <input type="checkbox"/> Céleri  | <input type="checkbox"/> Pois   |
| <input type="checkbox"/> Céleri racine                                 | <input type="checkbox"/> Poivrons ( <i>toutes les couleurs</i> )                                      |
| <input type="checkbox"/> Champignons                                   | <input type="checkbox"/> Pousses  |
| <input type="checkbox"/> Chou ( <i>rouge ou vert</i> )                 | <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                                  |   |

### SAVOUREZ 1 PORTION PAR JOUR DES LÉGUMES SUIVANTS:

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

### FRUITS:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Abricots                                  | <input type="checkbox"/> Pamplemousses  |
| <input type="checkbox"/> Bananes ( <i>limite de 1/2 par jour</i> ) | <input type="checkbox"/> Papayes  |
| <input type="checkbox"/> Cantaloups                                | <input type="checkbox"/> Pêches   |
| <input type="checkbox"/> Citrons                                   | <input type="checkbox"/> Petits fruits ( <i>mûres, bleuets, framboises, fraises</i> ) |
| <input type="checkbox"/> Fruits 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"/> Thé vert décaféiné ou infusions | <input type="checkbox"/> Jus de légumes frais ( <i>mais il est préférable de manger légumes et fruits frais</i> ) |
| <input type="checkbox"/> Eau filtrée                     |   |

### 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, coupez la caféine de moitié pendant la détoxification</i> ) | <input type="checkbox"/> Boissons gazeuses                        |
|   | <input type="checkbox"/> Jus de fruits                            |
|   | <input type="checkbox"/> Produits laitiers et options de rechange |

### GRAS:

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

### CONDIMENTS:

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

**Vous pouvez réussir!  
Nous sommes là pour vous soutenir!**

