

## LES FORMULES DETOX

	EASY	TOUT CRU	TOUT JUS
<b>Sans limite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jus verts et smoothies verts</li> <li>Soupes mixées, de légumes crus ou cuits vapeur</li> <li>Fruits et légumes, crus ou cuits vapeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jus verts variés</li> <li>Smoothies verts variés</li> <li>Soupes mixées</li> <li>Fruits et légumes crus, entiers ou en salades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jus verts variés</li> <li>Smoothies verts variés</li> <li>Soupes mixées</li> </ul>
<b>En modération</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Smoothies de fruits seulement</li> <li>Jus de fruits seulement</li> <li>Matières grasses (graines de chia, lin, chanvre, avocat)</li> <li>Céréales cuites (riz complet, quinoa, millet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Smoothies de fruits seulement</li> <li>Jus de fruits seulement</li> <li>Matières grasses (graines de chia, avocat)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Smoothies de fruits seulement</li> <li>Jus de fruits seulement</li> </ul>
<b>A éviter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aliments qui apportent des toxines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aliments qui apportent des toxines</li> <li>Aliments cuits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aliments qui apportent des toxines</li> <li>Aliments cuits</li> <li>Aliments entiers, non mixés</li> </ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consommer 300-500g de feuilles vertes par jour</li> <li>Consommer autant de fruits que nécessaire</li> <li>Tenter de remplacer 1 à 2 repas par jour par des boissons mixées</li> <li>Réduire les matières grasses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consommer 300-500g de feuilles vertes par jour</li> <li>Consommer autant de fruits que nécessaire</li> <li>Consommer les feuilles et les fruits mixés de préférence</li> <li>Limiter les matières grasses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consommer 300-500g de feuilles vertes par jour</li> <li>Consommer autant de fruits que nécessaire</li> <li>Consommer les feuilles et les fruits mixés sauf exception</li> <li>Éliminer les matières grasses</li> </ul>