

LISTE D'ACHAT – DETOX

Utilisez cette liste complète d'ingrédients de détox si vous souhaitez créer votre propre liste d'achats en dehors des formules et menus du programme Easy Détox.

Feuilles vertes

- 🌿 Batavia
- 🌿 Bok choy
- 🌿 Cerfeuil
- 🌿 Chou plume
- 🌿 Chou vert frisé
- 🌿 Côtes de bettes, bettes
- 🌿 Cresson
- 🌿 Epinards
- 🌿 Fanons de carottes, radis ou betteraves
- 🌿 Laitue romaine
- 🌿 Mesclun
- 🌿 Mibuna, Mizuna
- 🌿 Pourpier
- 🌿 Rampon / mâche
- 🌿 Roquette
- 🌿 Salades variées
- 🌿 Scarole

Herbes aromatiques

- 🌿 Aneth
- 🌿 Basilic
- 🌿 Ciboulette
- 🌿 Coriandre
- 🌿 Menthe
- 🌿 Persil

Algues

- 🌿 Algues bleues-vertes
- 🌿 Arame
- 🌿 Chlorella
- 🌿 Dulse
- 🌿 Hijiki
- 🌿 Kelp
- 🌿 Kombu
- 🌿 Nori
- 🌿 Spiruline

Légumes verts

- 🌿 Asperges
- 🌿 Brocoli
- 🌿 Céleri branches
- 🌿 Choux de Bruxelles
- 🌿 Chou vert pommé
- 🌿 Haricots verts

Herbes sauvages

- 🌿 Ail des ours
- 🌿 Dents-de-lion
- 🌿 Mauve
- 🌿 Ortie
- 🌿 Plantain

Jeunes pousses

- 🌿 Alfalfa
- 🌿 Brocoli
- 🌿 Cresson
- 🌿 Fenugrec
- 🌿 Moutarde
- 🌿 Radis
- 🌿 Tournesol
- 🌿 Trèfle

Autres Légumes


- 🌿 Artichauts
- 🌿 Betterave
- 🌿 Carotte
- 🌿 Céleri rave
- 🌿 Champignons de Paris
- 🌿 Champignons Shiitake
- 🌿 Chou chinois
- 🌿 Chou rouge
- 🌿 Chou-fleur
- 🌿 Concombre
- 🌿 Courgette
- 🌿 Courge
- 🌿 Fenouil
- 🌿 Navet
- 🌿 Panais
- 🌿 Patate douce
- 🌿 Poireau
- 🌿 Poivrons
- 🌿 Radis
- 🌿 Tomates
- 🌿 Topinambours

Condiments

- 🌿 Ail
- 🌿 Curcuma
- 🌿 Echalote
- 🌿 Gingembre
- 🌿 Moutarde (graines)









 Oignons variés

Fruits

 Abricots
 Ananas
 Avocat
 Banane
 Cerises
 Citron vert / lime
 Citrons
 Figs
 Fraises
 Framboises
 Fruit de la passion
 Grenades
 Kaki
 Kiwi
 Mandarines
 Mangue
 Melon
 Myrtilles
 Noix de coco
 Orange
 Pamplemousse
 Papaye
 Pastèque

 Pêches
 Poire
 Pomme
 Pruneaux
 Raisins

Graines

 Chanvre
 Chia
 Courge
 Lin
 Pavot
 Psyllium
 Sésame
 Tournesol

Céréales sans gluten

 Amarante
 Millet
 Quinoa
 Riz complet
 Riz sauvage
 Sarrasin