



**MENU
DETOX**

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Petit déjeuner

- Tisane ou thé sans sucre
- Pain aux céréales
- Margarine
- Orange

- Tisane ou thé sans sucre
- Pain complet
- Margarine
- Jus Détox (carotte, pomme et gingembre)

- Tisane ou thé sans sucre
- Pain de seigle
- Margarine
- Jus de pamplemousse

- Tisane ou thé sans sucre
- Pain de son
- Margarine
- Poire

- Tisane ou thé sans sucre
- Pain aux céréales
- Margarine
- Jus detox (orange - citron)

Déjeuner

- Salade de mâche
- Émincés de dinde au persil
- Carottes au cumin
- Lentilles
- Pomme

- Cœurs d'artichauts
- Escalope de veau au basilic
- Courges rôties au four
- Riz complet au curcuma
- Kiwis

- Betteraves
- Cuisse de lapin
- Champignons persillés
- Semoule complète
- Clémentines

- Poireaux
- Aiguillettes de poulet au thym
- Courgettes vapeur
- Pâtes complètes
- Mangue

- Salade d'endives aux noix
- Sole grillée citronnée
- Epinards à la muscade
- Quinoa
- Pamplemousse

Dîner

- Soupe de poireaux
- Duo de haricots verts et beurre
- Pain aux céréales
- Fromage blanc nature
- Ananas

- Velouté de cresson
- Poivrons grillés
- Pain compelet
- Yaourt nature
- Orange

- Salade composée (endives, pamplemousse, crevettes, chou rouge)
- Pain de seigle
- Petits suisses naturels

- Velouté de potiron
- Julienne de légumes au curry
- Pain de son
- Faisselle 0 %
- Pomme à la cannelle

- Avocat
- Trio de choux
- Pain complet
- Fromage blanc nature
- Pruneaux

Jour 6

Jour 7

Jour 8

Jour 9

Jour 10

Petit déjeuner

- Tisane ou thé sans sucre
- Pain de seigle
- Margarine
- Kaki

- Tisane ou thé sans sucre
- Pain au maïs
- Margarine
- Kiwis

- Tisane ou thé sans sucre
- Pain de seigle
- Margarine
- Pomelos

- Tisane ou thé sans sucre
- Pain noir
- Margarine
- Jus détox vert (Granny Smith, concombre, citron, épinards, céleri, gingembre)

- Tisane ou thé sans sucre
- Flocons d'avoine complète
- Lait d'amande sans sucres ajoutés
- Raisins secs

Déjeuner

- Carottes râpées
- Poulet à l'ananas
- Blé complet
- Kiwis jaunes

- Laitue
- Crevettes (ail, citron vert, persil)
- Purée de pois cassés au cumin
- Salade de fruits exotiques au gingembre

- Pousses d'épinards
- Filet de bar au romarin
- Purée de céleri
- Riz sauvage
- Grenade

- Avocat citronné
- Cuisse de dinde en papillote
- Purée de chou fleur à la ciboulette
- Quinoa
- Orange

- Salade de lentilles corail
- Papillote d'aile de raie au curcuma
- Pois gourmands, carottes, poireaux
- Clémentines

Dîner

- Velouté de champignons
- Mesclun et betteraves
- Pain de seigle
- Yaourt nature
- Salade de fruits frais au basilic

- Velouté de courgettes
- Haricots verts au persil et à l'ail
- Pain au maïs
- Faisselle 0 %
- Pamplemousse

- Soupe de carottes, orange, coriandre, cumin
- Asperges à l'estragon
- Pain de seigle
- Fromage blanc
- Mandarine

- Radis noir aux oignons
- Fenouil aux quatre épices
- Pain noir
- Petits suisses
- Mangue

- Velouté de panais au curry
- Butternut à la noix de muscade
- Pain complet
- Yaourt nature
- Ananas