

Le guide de la cure détox





Table des matières

1

Qu'est-ce que cette cure ?

2

Comment fonctionne-t-elle ?

3

Au niveau de quels organes la détox agit ?

4

Quels sont les bénéfices de cette cure ?

5

Quelles sont les précautions de cette cure ?

6

Liste d'aliments

7

Idées de recettes

1 Qu'est-ce que ce régime ?

Le régime détox est en réalité une cure à suivre pendant 1 à 7 jours maximum. La détox consiste à consommer uniquement des végétaux entiers ou sous forme de jus.

Ce mode d'alimentation permet en grande partie de détoxifier l'organisme, de se sentir mieux et plus léger grâce à un bon apport en fibres, antioxydants et micronutriments.

Pour plus de plaisir, vous pouvez consommer à volonté en plus des végétaux :



Eau



Jus de citron



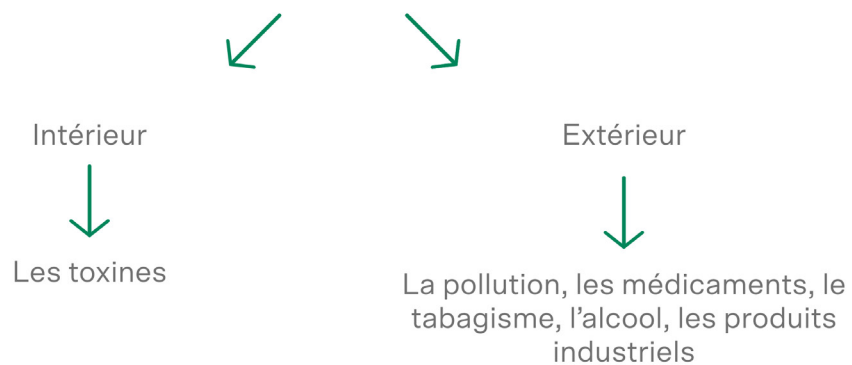
Thé et infusion



2 Comment fonctionne-t-il ?

Le régime détox se rapproche du type d'alimentation végétarienne. Il vient booster le système immunitaire, la digestion et le métabolisme.

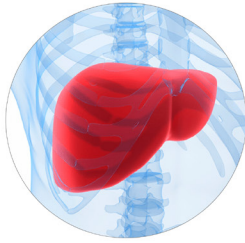
La détox permet d'éliminer tous les déchets du corps, qu'ils soient intérieurs et extérieurs :



3

Au niveau de quels organes la détox agit ?

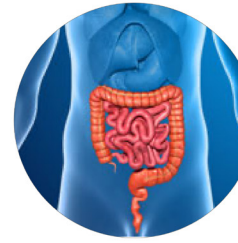
Le foie



Les reins



Les intestins



Pendant la détox, ces organes les plus ciblés deviennent plus performants et le métabolisme plus puissant, ce qui permettra au corps de brûler des calories plus rapidement.

4

Quels sont les bénéfices de ce régime ?

Le régime détox permet plusieurs bénéfices pour le corps :

- Perte de poids
- Amélioration du bien-être physique et mental
- Augmentation du niveau d'énergie
- Réduction des fringales
- Meilleure qualité de sommeil
- Peau lumineuse
- Renforcement du système immunitaire

5

Quelles sont les précautions de ce régime ?

Sur le long terme, une détox pourrait entraîner des carences. C'est pourquoi le régime détox doit être poursuivi au maximum pendant une semaine. Il est aussi possible de pratiquer la détox une fois par mois, ou quelques jours dans l'année. Pour les plus courageux il est possible de faire un jour par semaine de détox.

NOUS RECOMMANDONS D'APPORTER UNE SUPPLÉMENTATION AVEC DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR :

- combler d'éventuelles carences
- soutenir l'organisme et les besoins quotidiens
- aider à une spécificité santé précise



6 Liste d'aliments

LE TABLEAU SUIVANT PRÉSENTE LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER, À MODÉRER ET ÉVITER DANS LE CADRE DU RÉGIME DÉTOX

À PRIVILÉGIER

- Thé vert
- Carotte
- Tomate
- Céleri
- Artichaut
- Betterave
- Agrumes : citron, orange, pamplemousse
- Fruits rouges : bleuets, mûres, fraises, framboises, cranberries
- Aliments riches en chlorophylle : asperge, pissenlit, avocat, kiwi, chou vert frisé, cresson, ciboulette, menthe, basilic, thym, persil.

À MODÉRER



- Produits laitiers (lait)
- Vous avez le droit de vous faire de temps en temps pendant la détox des smoothies à base de végétaux.

À ÉVITER

- Féculents (pâtes, riz...)
- Viande
- Poisson
- Oeufs
- Matières grasses
- Cigarette
- Alcool
- Café
- Produits industriels
- Sucreries

Il est important de penser à :
Boire minimum 1,5 litre d'eau par jour en plus des végétaux entiers et jus !

7

Idées de recettes

Recette de jus détox

**TOUTES LES PRÉPARATIONS SONT LES MÊMES :
MIXEZ LES FRUITS ET LES LÉGUMES POUR OBTENIR UN JUS.
AJOUTEZ QUELQUES GLAÇONS.**



NOTES UTILES :

- Pour mixer, vous pouvez utiliser un mixeur, une centrifugeuse, un extracteur de jus...
- Consommez le jus mixé dans les 15 à 30 minutes maximum pour bénéficier des vitamines et minéraux.

JUS DRAINANT À L'ORANGE

Ingrédients :

- 2 oranges
- 2 carottes
- Un peu de gingembre
- Une pomme verte
- Une poignée de fraises



JUS VERT CONTRE LES TOXINES

Ingrédients :

- 1 kiwi
- 1 concombre
- Eau de coco
- 50 g d'épinards
- 2 branches de céleri
- 1 citron vert



JUS "COUPE FAIM" IDÉAL

Ingrédients :

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 banane
- 2 carottes
- 1 avocat
- 1 orange



Recette 2

SALADE DETOX : CHOUCROUTE, CHOU KALE, GRENADE, AVOCAT, POIVRON ET TOMATE.

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 300 g de choucroute crue
- 3 feuilles de chou Kale
- 1 grenade
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 brin de coriandre
- 5 brins de persil plat
- 1 avocat
- 2 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 citrons verts
- sel/poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Égouttez la choucroute crue.
- Ajoutez dans un saladier : la choucroute, les feuilles de chou kale hachées (ôtez la tige centrale), la coriandre et le persil hachés, l'avocat, les tomates et le poivron coupé en petits morceaux ainsi que les grains de grenade.
- Préparez la vinaigrette : dans un petit bol, mélangez le jus de citron vert, cumin, curry, sel et poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade.



D'autres inspirations

- Tartare d'avocat à la mangue et au citron vert
- Salade de tomates, concombres, coeurs d'artichauts, avocat, et asperges
- Bol de courgettes, aubergines, poivrons et oignons
- Salade de pamplemousse, avocat et céleri rave
- Cassolette de légumes râpés crus au gingembre
- Salade de mâche, brocolis, champignons frais, grenade, pomme, sauce citron vert
- Bol de haricots verts, betteraves, basilic et avocat
- Chou braisé à la tomate, sauce citron persil
- Soupe poireaux, kale, carottes
- Soupe aux navets, carotte et céleri

