
PROTOCOLE NETTOYAGE DU FOIE 3.6.9

VERSION SIMPLIFIEE

LIGNE DIRECTRICE POUR LA CURE :

- Évitez complètement le gras (oléagineux, graines, huiles, olives, noix de coco, avocat, cacao, protéines animales, légumineuses).
- Évitez les aliments suivants : œufs, produits laitiers, gluten, boissons gazeuses, sel, porc, maïs, huiles, soja, poissons, vinaigre, caféine, chocolat, céréales (millets et avoines sont ok), alcool, arômes naturels et artificiels, aliments fermentés (incluant kombucha, choucroute, coco aminos), levure nutritionnelle, acide citrique, glutamate (MSG), aspartame, sucralose artificiels, formaldéhyde et les conservateurs.
- Contentez-vous de manger des fruits, des légumes, des feuilles vertes, et si vous le désirez du millet et de l'avoine.
- Gardez à l'esprit que le fait de cuire à l'eau ou de rôtir vos aliments ralentira votre détox, préférez la cuisson à la vapeur ou bien en soupe.
- Mangez les portions dont vous avez besoin.
- Restez hydraté en buvant au moins 1L d'eau durant la journée.

JOURS 1, 2 et 3 :

- Au lever : 50cl d'eau citronnée
- Matin : 15 à 30 min plus tard : 50 cl de jus de céleri, 15 à 30 min encore plus tard petit déjeuner de votre choix ou smoothie detox métaux lourds. Pomme(s) ou compote crue dans la matinée si désiré.
- Déjeuner : Repas de votre choix (suivant la ligne directrice)
- Après-midi : Optionnel : Pomme(s) ou compote crue avec une à quatre dattes, du concombre et des bâtons de céleri.
- Dîner : Repas de votre choix (suivant la ligne directrice)
- Soirée : Pomme(s) si besoin + 50 cl d'eau citronnée + tisane d'hibiscus, de mélisse ou de chaga. (Vous pouvez ajouter du miel cru si vous voulez).

J'ai mis en gras ce qui change pour la suite.

JOURS 4, 5 et 6 :

- Au lever : 50cl d'eau citronnée
- Matin : 15 à 30 min plus tard : **70 cl de jus de céleri**, 15 à 30 min encore plus tard petit déjeuner de votre choix (**seulement à base de fruits**) ou smoothie detox métaux lourds. Pomme(s) ou compote crue dans la matinée si désiré.
- Déjeuner : Repas de votre choix (suivant la ligne directrice)
- Après-midi : Optionnel : Pomme(s) ou compote crue, du concombre et des bâtons de céleri (**pas de dattes**).
- Dîner : Repas de votre choix (suivant la ligne directrice)
- Soirée : Pomme(s) si besoin + 50 cl d'eau citronnée + tisane d'hibiscus, de mélisse ou de chaga. (Vous pouvez ajouter du miel cru si vous voulez).

JOURS 7 et 8 :

- Au lever : 50cl d'eau citronnée
- Matin : 15 à 30 min plus tard : **1L de jus de céleri**, 15 à 30 min encore plus tard petit déjeuner de votre choix (seulement à base de fruits) ou smoothie detox métaux lourds. Pomme(s) ou compote crue dans la matinée si désiré.
- Déjeuner : Repas de votre choix (suivant la ligne directrice)
- Après-midi : Optionnel : Pomme(s) ou compote crue, du concombre et des bâtons de céleri (**pas de dattes**).
- Dîner : Repas de votre choix (suivant la ligne directrice) + **asperge ou/et choux de Bruxelles vapeur**.
- Soirée : Pomme(s) si besoin + 50 cl d'eau citronnée + tisane d'hibiscus, de mélisse ou de chaga. (Vous pouvez ajouter du miel cru si vous voulez).

JOUR 9 :

- Au lever : 50cl d'eau citronnée
- Matin : 15 à 30 min plus tard : **50cl de jus de céleri**, 15 à 30 min encore plus tard un **des fruits suivant passé au blender** : melon, pastèque, papaye, poire mûre, ou jus d'orange frais. Ne consommez qu'un seul fruit à la fois et de manière espacée dans la matinée.
- Déjeuner : **Soupe d'épinards** : tomates, 1 branche de céleri, 1 gousse d'ail, le jus d'une orange, 4 tasse de jeunes pousses d'épinards, 2 feuilles de basilic ou de coriandre, le tout au blender cru.
- Après-midi : Au moins 1h après le déjeuner : **50 cl de jus de céleri**, et au moins 15 à 30 min après, un **des fruits suivant passé au blender** : (**pas le melon**), pastèque, papaye, poire mûre, ou jus d'orange frais. Ne consommez qu'un seul fruit à la fois et de manière espacée dans l'après-midi.
- Dîner : **Soupe d'asperges** (Pour 2 portions : 1 tasse d'oignons ou de poireaux, 3 gousses d'ail, 1kg d'asperges, 3 tasses d'eau, 1 cc de thym ou de basilic, 1 cs de jus de citron, ½ cc de zeste de citron, cuire et mixer) ou **Soupe de courgettes** (Pour 2 portions : 1 tasse d'oignons, 3 gousses d'ail, 3 courgettes moyennes (environ 1kg), 2 et demi tasse d'eau, 1 cc de thym, 1 cs de jus de citron, ½ tasse de basilic frais, cuire et mixer en ajoutant le basilic après cuisson).
- Soirée : Pomme(s) si besoin + 50 cl d'eau citronnée + tisane d'hibiscus, de mélisse ou de chaga. (Vous pouvez ajouter du miel cru si vous voulez).