

## 1 SEMAINE DE MENUS HAPPY DÉTOX D'ÉTÉ

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
À jeun au réveil : 2 c. à c. de jus d'herbe de blé (ou orge) avec (optionnel*) 1 c. à c. de chlorella et ½ c. à c. d'algues Klamath			
BOISSON	Roïbos	Chicorée	Roïbos
PETIT-DÉJEUNER	Miam-Ô-fruit d'été : fraises, framboises, pêches, prunes.	Miam-Ô-fruit d'été : fraises, framboises, pêches, prunes.	Happy Smoothie (voir p. 153).
COLLATION SI BESOIN			Fruit frais
DÉJEUNER	Salade fraîcheur : tomates bien mûres, nombreux dés de tofu marinés dans du tamari. 1 à 2 tranches de pain bio semi-complet	Poisson type lieu jaune, riz semi-complet, sauce crème d'avoine et huile d'olive, curcuma. Fraises au naturel.	Salade de pâtes semi-complètes aux légumes de saison : tomates, poivrons, olives noires, dés de fromage de brebis.
COLLATION SI BESOIN	Quelques carrés de chocolat noir bio.	Quelques amandes préalablement trempées.	Quelques carrés de chocolat noir bio.
DÏNER	Melon, salade de haricots verts et quinoa.	Mono-diète de saison : fraises bio à volonté.	Salade de saison : tomates, feta, huile d'olive, basilic, pain des fleurs, fruits de saison.

© Groupe Eyrolles

\* Si aucune contre-indication thyroïdienne. Vérifiez avec votre professionnel de santé.

JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
À jeun au réveil : 2 c. à c. de jus d'herbe de blé (ou orge) avec (optionnel*) 1 c. à c. de chlorella et ½ c. à c. d'algues Klamath			
Chicorée	Roïbos	Chicorée	Roïbos
Fruits frais, pain des fleurs avec miel ou smoothie de saison.	Miam-Ô-fruit d'été : fraises, framboises, pêches, prunes.	Fruits frais, pain des fleurs avec miel ou smoothie de saison.	Miam-Ô-fruit d'été : fraises, framboises, pêches, prunes.
Fruit frais		Fruit frais	
Crudités de saison. Poisson de saison (sardines, lieu ou harengs) avec des haricots verts frais aillés + un généreux filet d'huile d'olive ou multi-huile.	Happy Smoothie (voir p. 153). On peut rajouter quelques tartines de pain des fleurs avec de la purée d'amandes blanche en cas de fringale.	Belle salade verte avec du fromage de brebis. Légumes de saison cuits en ratatouille <i>al dente</i> . 2 tartines de pain des fleurs avec du tartare d'algue.	Melon. Viande blanche servie avec des pommes de terre nouvelles et des épinards. Dessert au choix « plaisir », sorbet d'été.
Fruit frais de saison.	Quelques amandes préalablement trempées.	Fruit frais de saison.	Quelques carrés de chocolat noir bio.
Salade de saison : salade verte, oignons nouveaux, poivrons, multigraines (type courge), baies de Goji, curcuma.	Quiche maison : carottes râpées, courgettes râpées, œufs bio, sauce soja.	Mono-diète de saison : fraises bio à volonté.	Happy Smoothie (voir p. 153). On peut rajouter quelques tartines de pain des fleurs avec de la purée d'amandes blanche en cas de fringale.

\* Si aucune contre-indication thyroïdienne. Vérifiez avec votre professionnel de santé.