

Challenge 7 jours

Programme Détox 7 jours

TOUTES NOS ASTUCES LISTE DE COURSES MENU POUR 7 JOURS
POUR CUISINER FACILEMENT !



HANDI-LOVE

Détox 7 jours

Qu'est-ce que la détox et quel est son but ?

La détox est un processus naturel lié à l'alimentation qui permet de neutraliser et d'éliminer certaines toxines du corps. Ce nettoyage permet de booster le corps, de dégonfler la zone abdominale et de perdre les premiers kilos. La cure permet d'adopter une alimentation plus saine c'est donc un parfait début pour un régime ou un changement d'habitudes alimentaires.

Tous les jours, notre organisme absorbe des toxines issues du fonctionnement normal du métabolisme, de la pollution, de l'alimentation, du stress, des maladies et des traitements médicaux. Une cure de fruits et de légumes permet de diminuer la quantité de toxines accumulées.

De plus, le corps fera le plein d'énergie grâce aux vitamines, enzymes et minéraux qui sont présents en abondance dans les fruits et légumes sélectionnés. Les effets de la cure ne se feront pas attendre : votre peau est rapidement plus lumineuse, plus saine, vous êtes de meilleure humeur, en meilleure forme et votre sommeil est plus réparateur.

Sommaire:

Plan alimentaire p. 3 - 9

Recommandations p. 10

Liste des courses p. 11

Mesures & poids p. 12

Dimanche

Petit déjeuner

- Yaourt nature 0% mg et sans sucre + 30g
- de flocons d'avoine Jus de fruits frais
- pressé (orange / pamplemousse)
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Collation

- Ananas frais (2 tranches)
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Déjeuner

- Salade verte (1 poignée) + 1/2 concombre
- Assaisonnement :
- 1CS d'huile de colza + 1CS de vinaigre + poivre & sel /
- herbes aromatiques
- 50g (sec) de riz complet (cuire dans de l'eau salée)
- 100g d'épinards
- 1CS de parmesan râpé

Collation

- Yaourt nature 0% mg et sans
- sucre
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Dîner

- Salade verte (1 poignée)
- Assaisonnement :
- 1CS d'huile de colza + 1CS de vinaigre + poivre & sel /
- herbes aromatiques
- 100g de filet de poulet grillé dans 1CS d'huile
- d'olive+ citron pressé
- 100g de chou-fleur
- 30g de pain complet

Lundi

Petit déjeuner

- 40g de pain complet
- 2cc de confiture
- Jus de fruits frais pressé (orange / pamplemousse) Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Collation

- 1 poignée d'oléagineux (fruits secs, noix, noisettes, amandes, etc.) Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Déjeuner

- Salade verte (1 poignée) + 2 carottes
- Assaisonnement :
- 1CS d'huile de colza + 1CS de vinaigre + poivre & sel / herbes aromatiques
- 60g (sec) de pâtes complètes (cuire dans de l'eau salée + 1cc huile d'olive)
- 100g de tomates
- 1CS de parmesan

Collation

- Yaourt nature 0% mg et sans sucre
- 1 kiwi
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Dîner

- Salade verte (1 poignée) + 1/2 concombre
- Assaisonnement :
- 1CS d'huile de colza + 1CS de vinaigre + poivre & sel / herbes aromatiques
- 100g de filet de poulet + citron pressé
- 100g de chou-fleur
- 30g de pain complet

Mardi

Petit déjeuner

- 40g de pain complet
- 2cc de confiture
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Collation

- 1 pomme
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Déjeuner

- Salade verte (1 poignée) + 1 tomate
- Assaisonnement :
- 1CS d'huile de colza + 1CS de vinaigre + poivre & sel / herbes aromatiques
- 60g (sec) d'ebly (cuire dans de l'eau salée)
- 100g de courgettes vapeur
- Assaisonnement :
- persil, curry, ail et piment selon les goûts

Collation

- Yaourt nature 0% mg et sans sucre
- Ananas frais (2 tranches)
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Dîner

- Salade verte (1 poignée) + 1/2 concombre
- Assaisonnement :
- 1CS d'huile de colza + 1CS de vinaigre + poivre & sel / herbes aromatiques
- 100g de poisson maigre (poisson blanc) grillé dans 1CS d'huile d'olive + citron pressé
- 100g de haricots frais
- 30g de pain complet

Mercredi

Petit déjeuner

- Yaourt nature 0% mg et sans sucre + 30g de flocons d'avoine
- Jus de fruits frais pressé (orange / pamplemousse)
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Collation

- 1 kiwi
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Déjeuner

- Salade verte (1 poignée) + 2 carottes
- Assaisonnement :
- 1CS d'huile de colza + 1CS de vinaigre + poivre & sel / herbes aromatiques
- 60g (sec) de pâtes complètes (cuire dans de l'eau salée + 1cc huile d'olive)
- 1CS de parmesan râpé
- 120g de chou-fleur

Collation

- 1 poignée d'oléagineux (fruits secs, noix, noisettes, amandes, etc.)
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Dîner

- 100g de tranche de veau maigre grillé avec
- 1CS d'huile d'olive
- 50g de petits pois
- 60g pain complet

Jeudi

Petit déjeuner

- 40g de pain complet
- 2cc de confiture
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Collation

- 1 pomme
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Déjeuner

- Salade verte (1 poignée) + 1 tomate
Assaisonnement :
- 1CS d'huile de colza + 1CS de vinaigre + poivre & sel / herbes aromatiques
- 100g de poisson maigre (poisson blanc)
- griller dans 1CS d'huile d'olive + citron pressé
- 120g épinards
- 50g (sec) riz complet

Collation

- Ananas frais (2 tranches)
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Dîner

- 100g de filet de dinde grillé avec 1CS d'huile d'olive 100g
- de courgettes vapeur
Assaisonnement :
- persil, curry, ail et piment selon les goûts
- 60g pain complet

Vendredi

Petit déjeuner

- Yaourt nature 0% mg et sans sucre + 30g
- de flocons d'avoine Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Collation

- 1 pomme
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Déjeuner

- Salade verte (1 poignée) + 1/2 concombre
- Assaisonnement :
- 1CS d'huile de colza + 1CS de vinaigre + poivre & sel / herbes aromatiques
- 50g (sec) d'ebly (cuire dans de l'eau salée)
- 100g de tomates
- 3CS de parmesan râpé

Collation

- 1 kiwi
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Dîner

- 100g de tranche de veau maigre grillé avec 1CS d'huile d'olive
- 50g de petits pois
- Assaisonnement :
- persil, curry, ail et piment selon les goûts
- 60g de pain complet

Samedi

Petit déjeuner

- 40g de pain complet
- 2cc de confiture
- Jus de fruits frais pressé (orange / pamplemousse) Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Collation

- 1 poignée d'oléagineux (fruits secs, noix, noisettes, amandes, etc.) Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Déjeuner

- Salade verte (1 poignée) + radis
Assaisonnement :
 - 1CS d'huile de colza + 1CS de vinaigre + poivre & sel /
 - herbes aromatiques
- 60g (sec) pâtes complètes
- 100g de chou-fleur
Assaisonnement :
 - persil, curry, ail et piment selon les goûts

Collation

- 1 pomme
- Tasse de thé vert (thé vert aromatisé accepté)

Dîner

- 100g de poisson maigre (poisson blanc)
 - grillé dans 1CS d'huile d'olive + citron pressé
- 100g de courgettes vapeur
Assaisonnement :
 - persil, curry, ail et piment selon les goûts
- 60g pain complet

Recommandations

Boire 1,5l à 2l d'eau par jour

de préférence entre les repas (évite le ballonnement)

Pas de café, d'alcool, de cigarettes

pendant la semaine détox (dans la mesure du possible)

Prendre son poids et ses mesures avant la détox

Eviter le Sport intensif

mais bouger le plus possible au quotidien (escalier, marcher au lieu de conduire, etc.)

Si la faim se fait ressentir

Voici les possibilités:

- Manger des fruits et/ou légumes en plus de ceux du plan

(selon les besoins)

- Manger 1 yaourt nature 0% mg et sans sucre aux collations (1max/jour)

“Celui qui veut réussir trouve un moyen.

Celui qui ne veut rien faire trouve une excuse.”

Proverbe français

Liste des Courses

- 4 oranges
- 4 pamplemousses
- 3 kiwis
- 4 pommes
- 1 ananas frais (en tranche : 6 tranches)
- 2 citrons

- Salade verte (2-3 têtes)
- 4 carottes
- 2 tomates
- 2 choux-fleurs
- 100g haricots frais
- 3 grandes courgettes (3 x 100g)
- 2 concombres
- 50g petit pois (surgelés)
- 120g d'épinards (surgelés)

- 120g de pâtes complètes
- 120g d'ebly
- 50g riz complet
- 500g de pain complet
- 90g de flocons d'avoine

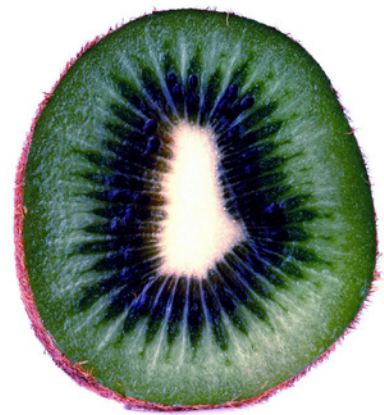
- 3 x 100g de filet de poulet
- 3 x 100g de filet de poisson maigre
- 2 x 100g de tranche de veau maigre

- 6 yaourts naturels 0%mg et sans sucre
- 120g de parmesan râpé

- 1 petit bocal de confiture
- 1 sachet de mélange d'oléagineux (fruits secs, amandes, noix, noisettes, etc.) Thé vert (thé vert aromatisé accepté)

- 3*x 100g de purée de tomate (consERVE)

- Huile d'olive
- Huile de colza
- Vinaigre



Mesures & Poids

Dimanche matin

Date: _____

Poids: _____ kg

Tour de poitrine: _____ cm

Tour de taille: _____ cm

Tour de hanche: _____ cm

Tour de cuisse: _____ cm

Dimanche matin

Date: _____

Poids: _____ kg

Tour de poitrine: _____ cm

Tour de taille: _____ cm

Tour de hanche: _____ cm

Tour de cuisse: _____ cm

“La force ne vient pas des capacités physiques.
Elle vient d’une volonté indomptable! “

Mahatma Gandhi

Notes légales

Le succès du programme et les avantages qui peuvent en résulter, varient d'une personne à l'autre, en tenant compte de divers facteurs tels que l'âge, les habitudes alimentaires, le mode de vie, les attitudes psychologiques de chaque individu, etc.

Les opinions contenues dans ce document ne sont pas destinées à remplacer ou être une alternative à une consultation professionnelle.

Cette détox n'a pas de caractère thérapeutique, mais le système éducatif à travers lequel nous essayons de donner une ligne de comportement qui, si elle est suivie, peut améliorer et/ou maintenir un état de bien-être.

Avant de commencer tout programme, vous pouvez obtenir l'avis d'un médecin indépendant.

En présence de maladies, de troubles de toutes sortes, y compris physiques et/ou psychologiques, en cas de grossesse planifiée ou en cours, en cas d'allaitement, vous devriez consulter votre médecin.



Merci de votre participation !



HANDI-LOVE