

7 dattes + un grand verre d'eau le matin de bonheur

1-Petit déjeuner :

▪ Proposition 1:

- Un à deux verres de thé vert aux herbes aromatiques si possible mais pas à la Menthe et pas de thé concentré + Pain complet, ou batboute complet, ou rghaif complet avec soit :
 - œuf à la coque
 - huile : 2 cuillères à soupe (c à s)
 - miel (2 c à s)
 - confiture (1 c à s)
 - fromage (2 petits morceaux)
 - olives vertes

▪ Proposition 2 :

- Un à deux verres de tisane à la verveine ou autres + Toast complet grillé avec soit :
 - œuf à la coque
 - huile (2 c à s)
 - miel (2 c à s)
 - confiture (1 c à s)
 - fromage (2 petits morceaux)
 - olives vertes

▪ Proposition 3 :

- Un à deux verres de lait chaud + Un bol de cornflakes sans sucre à l'avoine ou aux céréales complètes + fruit secs variées (2 c à s) .

▪ Proposition 4 :

- Un à deux bols de soupe de blé concassé ou d'avoine ou d'illane " à condition que la céréale utilisée ait été trempée la veille pendant 30 minutes + graines aromatiques + 3 dattes ou 3 figues ou (1 c à s) de raisins secs.

2- Collation de 10-11h :soit

- Jus centrifugé aux légumes à base de : 5 carottes + 2 concombres + 2 pommes + un petit morceau de gingembre+ une petite orange épluchée + un légume au choix
- Jus de Fruits mixés :
 - Lait +banane
 - Ou Lait + avocat
 - Ou Un fruit à l'eau, surtout pas aux oranges ou au citron

3-Déjeuner : le repas doit contenir les trois groupes d'aliments suivants

- **Des protéines** : Idéalement du poisson blanc, ou du poulet blanc , ou moins souvent viandes rouges, les œufs fermiers à volonté .
- **Des céréales** : Pain complet ou riz ou pâtes aldentées ou pomme de terre non frites
- **Légumes** : Tous types de légumes à volonté sauf : (navets, fèves, petits pois, choux, chou-fleur) à consommer avec modération une fois par mois

4- Collation de 16h-18h :

- A base de fruit frais:
 - soit en salade de fruit
 - soit en jus sans oranges, sans lait et sans sucre.

5- Diner avant 20h :

- Bouillon de légumes
- Soupe
- Salés légers.

