

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.

