

Préparation / Descente et reprise alimentaire jeûne 1 semaine et jeûne court (3-4 jours)

Préparation/ Descente Alimentaire	J-6	J-5	J-4	J-3	J-2	J-1	JJ
Aliments à SUPPRIMER	Produits industriels ultra transformés Excitants : thé, café, alcool Viande Poisson Sucres raffinés	Œufs Produits laitiers (fromage, yaourt, lait)	Légumineuses (lentilles, pois chiches, soja) Tofu Laits et yaourts végétaux	Céréales (riz, pâtes, toutes les farines, pâte à tarte, pain, wrap etc) Oléagineux (noix, pistaches, amandes...)			
SAUF	Miel 1 càc si besoin (max 2/jour	Laits végétaux Tofu lactofermenté	Graines germées (même si légumineuses)	Sarrasin Quinoa Pomme de terre Patate douce	Fruits (-) et légumes (++) vapeur si possible Avocat Huiles et jus de citron pour les crudités	Fruits (-) et légumes (++) vapeur si possible (Avocat Huiles et jus de citron pour les crudités	JUS ou fruits si vous prenez la route

Préparation / Descente et reprise alimentaire jeûne 1 semaine et jeûne court (3-4 jours)

Reprise Alimentaire	JJ reprise	J+1	J+2	J+3	J+4	J+5	J+6
Introduire en PETITE QUANTITÉ	Fruits	Fruits	Fruits	Céréales sans gluten	Légumineuses (ex : lentilles, haricots rouges, pois chiches...)	Œufs (coque, mollet, poché)	Viande blanche
	Légumes	Légumes	Légumes	Farines sans gluten	Tofu lactofermenté	Produits laitiers (brebis, chèvre)	Poisson (petits de préférence, ex : sardines, maquereaux)
	Les huiles (1ères pression à froid)	Les huiles (1ères pression à froid)	Les huiles (1ères pression à froid)	Oléagineux (1 poignée / jour)	Laits végétaux		Chocolat noir
	Graines germées	Graines germées	Graines germées		Youarts végétaux		
	Oléagineux trempés en toute petite quantité (ex :sauce)	Oléagineux trempés en toute petite quantité (ex :sauce)	Oléagineux trempés en toute petite quantité (ex :sauce)				