

## IDEES DETOX POUR PETITS CREUX



Le meilleur résultat détox s'obtient en s'en tenant scrupuleusement à la formule 100% jus de Detox Delight, et en renonçant à l'ingestion d'autres aliments et boissons pendant toute la durée de la cure, à l'exception d'eau minérale non gazeuse et d'infusions.

C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de ne recourir aux idées d'en-cas proposés qu'en «dernier recours», par exemple si vous n'arrivez plus à résister à l'envie de manger quelque chose ou si la sensation de faim devient d'un coup insupportable.

Dans ce cas, choisissez l'un des en-cas proposés ci-dessous, car, quitte à «craquer», autant le faire sans compromettre le résultat de votre détox.

*Pour un petit-creux, vous pouvez choisir:*

- 1/4 d'avocat agrémenté d'un filet d'huile de lin et de citron
- 1 pomme
- Quelques bâtonnets de légumes crus  
(de préférence céleri branches, concombre, carotte)
- Une petite poignée de noix ou autres graines  
(env. 10-15 g amandes, noix de cajou, noisettes, noix, graines de courge, graines de tournesol etc., cacahuètes exceptées!)
- 2-3 fruits secs  
(par ex. abricots, pommes, non sulfurisés et non sucrés!)
- Du yaourt au soja (env. 100 g)
- 1-2 galettes de riz soufflé
- 1 tasse de bouillon de légumes chaud  
(à faible teneur en sodium)

