



*Osez Jeûner - Séjour de détoxination  
selon les principes de la Naturopathie*

**BRAVO A VOUS !**

## **PROTOCOLE DE REPRISE ALIMENTAIRE ET CURE DE REVITALISATION**

### **LA REPRISE ALIMENTAIRE**

**Vendredi, Samedi et Dimanche : Introduction des fruits et légumes crus et cuits, séchés ou lacto-fermentés.**

- Avec huile de 1ère pression à froid : Chanvre, Lin, Colza, Olive, etc ...
- Jus de légumes peu ou pas salé fait maison ou lacto-fermenté si acheté en magasin bio.
- Graines germées.
- Tous les légumes crus (sauf les avocats) y compris les champignons et Patate douce

**Lundi et Mardi: Introduction des oléagineux et céréales**

- Pommes de terre cuites vapeur, châtaignes.
- Quinoa trempé, millet trempé et petit épeautre : les céréales doivent être trempées une nuit
- Avocat bien mûr, olives.
- En dehors des repas : 4 amandes et 1 noix.
- Graines (courges, lin, sésame, etc)

**Mercredi : Introduction des produits laitiers maigres.**

- Fromage blanc non salé de chèvre ou brebis, fromage de chèvre frais, faisselle.
- En dehors des repas : 6 amandes et 2 noix.

**Jeudi : Introduction des légumineuses, céréales et œufs.**

- Toutes les légumineuses : lentilles, haricots verts secs, blancs et rouges secs, pois chiche, pois cassés : doivent être trempés une nuit avant cuisson.
- Riz
- Oeuf de préférence cru : jaune d'œuf cru ou cuisson coque.
- En dehors des repas: 10 amandes et 2 noix

Vendredi : Réintroduction des protéines animales

- Poisson blanc cru ou cuit vapeur
- Viande blanche cuite vapeur, crustacés

, → **A partir de vendredi** : consommez chaque jour 10 amandes et 2 noix au minimum. Vous pouvez compléter avec tous les fruits oléagineux (noix de cajou, noisette, noix de macadamia).

A partir de samedi : Réintroduction des autres aliments avec modération.

**DANS 15 JOURS, les dévitalisants** : Alcool, thé, café, médicaments, viandes rouges, blé, sucre raffinés, stress.

## 2. ALIMENTS COMPOSANT VOTRE MENU :

**Les légumes :**

→ légumes racines tels que carotte, betterave, les choux, oignons, poireaux, épinard, pousse d'épinard, navets.

Pensez aussi aux légumes qui sont excellents en bouche lorsqu'ils sont rôtis : potiron, fenouil, céleri, potimarron.

**Les fruits :**

→ juteux : pomme, orange, fruits de saison.

→ secs : dattes, abricots, figues etc. (réhydratés quelques heures avant leur dégustation).

→ fruits gras : avocats, olives

**Les oléagineux :**

Les fruits: amandes, noisettes, noix, noix de cajou, macadamia, pistaches.

Les graines : sésame, tournesol, courge, lin.

**Les graines germées :**

radis, cresson, alfafa, moutarde, lentilles vertes, fenugrec, poireau.

**Les légumineuses en quantité modérée et trempées :**

lentilles, pois, fèves...

**Les boissons :**

eau faiblement minéralisée (type Metzeral, Mont Roucous), tisanes.

**Les céréales :**

riz, sarrasin, avoine, millet, quinoa, petit épeautre, maïs, blé complet ou semi complet.

**Les huiles :** Olives

**Les huiles enrichies en acides gras :** Chanvre, Lin, Colza, Noix

### 3. ELEMENTS IMPORTANTS PENDANT LA REPRISE

- Limiter le sel : consommer plutôt du Saponi ou Herbamare
- Manger des petites quantités de nourriture et augmenter au fur et à mesure,
- Pour l'introduction des céréales : favoriser des produits complets ou semi complets sauf si le transit n'est pas moulé vous consommerez plutôt du riz blanc.
- Boire en dehors des repas,
- Les fruits crus se mangent 1 heure avant le repas ou 3 heures après. Sauf si le repas est cru.

*exemple* : salade crue au repas, le fruit cru est toléré en fin de repas. Salade crue avec un aliment cuit dans la salade : le fruit cru doit être mangé 3 heures après.  
Si le repas est cuit un fruit cuit est toléré en dessert (compote, fruits au four).

#### **Les aliments vitalisants :**

- Les graines germées,
- Le produits de la ruche : miel, pollen, propolis,
- Le miel (une C.àC. en dehors des repas),
- Les algues type spiruline, tartare d'algues laitue de mer, herbe de blé,
- Toute l'alimentation crue et vivante

### 4. LA BONNE HYGIENE DE VIE APRES LE JEUNE

#### **L'alimentation**

- buvez une tasse d'eau chaude au réveil enrichie si envie d'un jus de citron pressé,
- prenez quelques bonnes inspirations et expirations avant de manger,
- mastiquez pour préparer la digestion et pour libérer les enzymes nutritives présentes dans l'alimentation crue,
- mangez une portion de crudités ou un jus de légumes fait maison ou lacto-fermentés avant chaque repas,
- faites une pause entre chaque bouchée, ou mâcher 20 fois chaque bouchée
- arrêtez vous de manger avant de vous sentir rassasiés,
- mangez bio et/ou petit producteur local : respect de notre terre, des aliments, des producteurs, et de vous.

#### **Se relaxer**

- pratiquez les exercices de respiration tous les jours,
- couchez vous entre 21h30 et 22 heures quand vous pouvez.

#### **L'activité physique**

- ayez une activité de sport en conscience qui favorise le calme: biokinésie, Yoga.