



***Osez Jeûner - Séjour de jeûne et détox  
selon les principes de la Naturopathie***

**BRAVO A VOUS !**

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

### **1. LA REPRISE ALIMENTAIRE**

**Vendredi, Samedi, 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, algues
- Toutes les herbes aromatiques et aromates
- Tous les légumes crus (sauf les avocats) y compris les champignons et patate douce.

**Lundi, 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.

**Jedi : 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 : doit être trempé ou lavé
- 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.

<b>ET DANS 15 JOURS au plus tôt, les dévitalisants :</b>
--

Alcool, thé, café, médicaments, viandes rouges, blé, sucres raffinés, <b>STRESS</b>
---

## **2. ALIMENTS COMPOSANT VOTRE MENU :**

### **Les légumes :**

- légumes racines tels que carottes, betteraves, les choux, oignons, poireaux, épinards, pousses d'épinard, navets.
- Pensez aussi aux légumes qui sont excellents en bouche lorsqu'ils sont râpés : fenouil, céleri, potimarron, chou rave...

### **Les fruits :**

- juteux : pommes, oranges, 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 (résidu sec à 180°C moins de 60 mg/L, type Metzeral, Mont Roucou) ou 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 de l'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 moulu 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 alors un fruit cuit est toléré en dessert (compote, fruits au four).

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

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

### **4. LA BONNE HYGIENE DE VIE APRES LA DÉTOX**

#### **L'alimentation**

- buvez une tasse d'eau chaude (max 50°) au réveil, puis une tasse d'eau chaude enrichie d'un jus de citron pressé (si envie)
- mangez une portion de crudités ou un jus de légumes fait maison ou lactofermentés avant chaque repas,
- 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,
- 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 le pouvez.

#### **L'activité physique**

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