

EXEMPLE D'UN MENU DU JOUR

Au lever :

- une à deux tasses de tisane (camomille, ginseng, fenouil...)

10heures :

- de l'eau minérale ou de l'eau du robinet à volonté.
- Vous pouvez aussi sucer de temps en temps une rondelle de citron (notamment pour l'haleine)

A midi :

- soit 1/4 L de bouillon de légumes,
- soit 1/4L de jus de légumes frais,
- soit 1/4L de jus de légumes en bouteille dilué dans de l'eau froide ou chaude selon le goût de chacun

Profiter du temps de midi pour prendre l'air et faire de l'exercice physique, par exemple par une promenade de 45 minutes.

Sieste :

pensez à prendre une bouillotte d'eau chaude à se mettre sur le foie

Au réveil, prenez , si cela vous tente, une cuillère de miel

Après-midi :

- 1 ou 2 tasses de tisane
- 1 cuillère de miel

Le soir :

- soit ¼ L de jus de fruits au choix, dilué dans de l'eau chaude ou froide
- soit ¼ L de jus de légumes
- soit ¼ L de bouillon de légumes chaud (comme à midi)à