

Votre régime quotidien est une partie essentielle de votre détoxification et votre bien-être. Chaque niveau creuse un peu plus en profondeur dans le système lymphatique du corps pour une détoxification plus santé. On peut aller et venir entre les trois planifications de menu, gardant en tête **que les résultats vont variés en conséquences.**

Source: Dr. Robert Morse – Dr. Morse’s Herbal Health Club (<https://www.drmosherbalhealthclub.com/>)
Traduction et édition: Olivier Dubuc – Jardin de Paix (<https://www.jardindepaix.com>)

Niveau 1

pour une expérience de détoxification

MODÉRÉE

Déjeuner

Choisissez n'importe quel combinaison des choix suivants et /ou un smoothie en quantité désirée:

Fruits

Raisins,
Pommes,
Mangues,
Cerises,
Pêches,
Poires,
Bananes, etc.

Baies

Bio seulement
Bleuets,
Mûres,
Framboises,
Fraises

Melons

Manger seul
Melon d'Eau,
Cantaloup,
Melon Canari,
Melon Miel,
Melon Casaba,
Papaye

Collation d'avant-midi

Fruit, Jus de Fruits, Jus de Légumes

Diner

Choisissez n'importe quelle combinaison pour créer une grosse salade :

Romaine, Épinard,
Feuille de Betterave,
Mélange Printanier,
Laitue à Feuille Rouge ou
Verte

Concombre, Céleri,
Carottes, Pois, Radis,
Germinations de Luzerne,
Tomates Fraîches,
Avocat

Collation d'après-midi

Fruit, Jus de Fruits, Jus de Légumes

Souper

Une salade et n'importe quel des choix suivants en petite quantité :

Légumes cuits à la vapeur, Soupe aux Légumes (pas de tomates cuites), patates douces cuites, courge cuite à la vapeur, Avocat

Niveau 2

pour une expérience de détoxification

EN PROFONDEUR

Déjeuner

Choisissez n'importe quel combinaison des choix suivants et /ou un smoothie en quantité désirée:

Fruits

Raisins,
Pommes,
Mangues,
Cerises,
Pêches,
Poires,
Bananes, etc.

Baies

Bio seulement
Bleuets,
Mûres,
Framboises,
Fraises

Melons

Manger seul
Melon d'Eau,
Cantaloup,
Melon Canari,
Melon Miel,
Melon Casaba,
Papaye

Collation d'avant-midi

Fruit, Jus de Fruits, Jus de Légumes

Diner

Choisissez n'importe quelle combinaison pour et/ou un smoothie :

Fruits

Raisins,
Pommes,
Mangues,
Cerises,
Pêches,
Poires,
Bananes, etc.

Baies

Bio seulement
Bleuets,
Mûres,
Framboises,
Fraises

Melons

Manger seul
Melon d'Eau,
Cantaloup,
Melon Canari,
Melon Miel,
Melon Casaba,
Papaye

Collation d'après-midi

Fruit, Jus de Fruits, Jus de Légumes

Souper

Repas de fruit ou salade et n'importe quel des choix suivants en petite quantité :

Légumes cuits à la vapeur, Soupe aux Légumes (pas de tomates cuites), patates douces cuites, courge cuite à la vapeur, Avocat

Niveau 3

pour une expérience de détoxification

MAXIMUM

Déjeuner

Jus fraîchement préparé, ou choisissez seulement un des choix suivant en quantité désiré :

Fruits

Raisins,
Pommes,
Mangues,
Cerises,
Pêches,
Poires,
Bananes, etc.

Baies

Bio seulement
Bleuets,
Mûres,
Framboises,
Fraises

Melons

Manger seul
Melon d'Eau,
Cantaloup,
Melon Canari,
Melon Miel,
Melon Casaba,
Papaye

Collation d'avant-midi

Fruit, Jus de Fruits, Jus de Légumes

Diner

Choisissez n'importe quel des choix suivants:

Fruits

Raisins,
Pommes,
Mangues,
Cerises,
Pêches,
Poires,
Bananes, etc.

Baies

Bio seulement
Bleuets,
Mûres,
Framboises,
Fraises

Melons

Manger seul
Melon d'Eau,
Cantaloup,
Melon Canari,
Melon Miel,
Melon Casaba,
Papaye

Collation d'après-midi

Fruit, Jus de Fruits, Jus de Légumes

Souper

Fruits, Baies, Melons, ou Salade

*Évitez le beurre et/ou les substituts de beurre!
Appréciez les saveurs naturelles de la nourriture! Si vous voulez plus de saveur, ajouter du jus de citron ou de lime frais, ou utilisez un avocat comme tartina.*