

Estimation des apports nutritionnels quotidiens **du jeûne et de la cure de jus**

		Glucides	Calories
Jus tonique du matin	4 càc (20 ml)	5 g	20 kcal
Jus frais de légumes/fruit	2 verres de 18 cl	35 g	140 kcal
Potage léger	1 bol de 250 ml	7 g	30 kcal
Jus de pomme dilué (25% jus 75% eau)	1 verre de 280 ml	8	32
Jus de raisin dilué (25% jus 75% eau)	1 verre de 280 ml	11	44
Miel	1 cà moka (= ½ càc) = 5 g	4	15
Cure de jus			
jus tonique du matin + jus frais 2 verres + potage		47 g	190 kcal
Jeûne			
Niveau 0: hydrique ou jus tonique du matin		0 à 5 g	0 à 20 kcal
Niveau 1 jus tonique du matin + potage		12 g	50 kcal
Niveau 2 jus tonique + potage + 1 à 2 verres de jus de fruit dilué		20 à 30 g	80 à 120 kcal
Niveau 3 jus tonique + 2 verres de jus de fruit dilué + 1 à 3 c.à moka de miel		32 à 47 g	130 à 190 kcal
Apport en sel			
Potage 1 bol (2g/litre)		500 mg	
Sérum marin 1 ampoule de 10 ml		270 mg	
1 bol de potage + 2 ampoules de sérum		1040 mg	