

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

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