

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 | | 90 mg | |
| 1 bol de potage + 2 ampoules de sérum | | 680 mg | |