

RECETTES

Jus tonique

Mélange pour 1 litre :		1,5 kg de citron, 500g de gingembre, 30g de curcuma		
Pour 1 jeûneur :		prévoir 4 càc (20 ml) de jus par personne. Mettre la quantité quotidienne totale dans un bol, à disposition des stagiaires, avec une cuillère à café. Chacun se sert (2 à 4 càc chacun) et complète avec de l'eau, selon son goût.		
Conseils :		Le port d'un tablier et de gants est conseillé pour éviter les tâches et la coloration des mains à cause du curcuma. - Eplucher les citrons en laissant un peu de peau - Passer tous les ingrédients dans l'extracteur - Filtrer avec un chinois Conserver le jus pur dans une bouteille au réfrigérateur (il se conserve 2 semaines)		
		1 stagiaire	5 stagiaires	10 stagiaires
Mélange / jour		20 ml	100 ml	200 ml
Mélange / 5 jours		100 ml	500 ml	1 L
Mélange / 6 jours		120 ml	600 ml	1,2 L

Procédure Potage

Pour 1 personne (1 bol de 250 ml de potage): 60 g de légumes crus / 300 ml d'eau			
Porter à ébullition puis laisser frémir à feu doux pendant 30 mn. Mixer.			
Sel (à mettre à la fin): 2 g /litre de potage (500 mg / 1 bol de potage)			
	Légumes	Eau	Sel
1	60 g	300 ml	0,5 g
2	120 g	600 ml	1 g
4	240 g	1,2 L	2 g
6	360 g	1,8 L	3 g
8	480 g	2,4 L	4 g
10	600 g	3 L	5 g
12	720 g	3,6 L	6 g
	Légumes pour potages	Recettes testées et approuvées	
	Betterave	Poireau - Carotte	
	Blettes	Carotte - Céleri	
	Brocoli	Blette - Patate douce	
	Butternut	Céleri - Courgette	
	Carottes	Poireau - Fenouil	
	Céleri branche	Patate douce - Betterave	
	Courgettes	Brocoli- Patate douce	
	Fenouil	Carotte- Fenouil	
	Patate douce	Cougette - Patate douce	
	Poireau	Potimarron-Carotte	
	Potimarron	Cougette - Potimarron	
		Butternut - Poireau	

Décoction gingembre-citron

Couper le gingembre et le citron en petits morceaux.

Mettre dans l'eau froide. Porter à ébullition et laisser frémir pendant 10 mn.

Laisser ensuite à feu doux pendant 20 mn.

Filtrer et mettre dans les thermos.

	1 stagiaire	5 stagiaires	10 stagiaires
Eau	400 ml	2 L	4 L
Gingembre	3,5 g	18 g	35 g
Citron	3,5 g	18 g	35 g

Procédure citrons

A partir du 4^{ème} jour

1/2 ou 1 citron (selon la taille des citrons) par personne à mettre à disposition des stagiaires

Les pruneaux

La veille de la reprise : préparer les pruneaux pour la reprise

Faire toaster les graines de lin à feu vif dans une poêle pendant environ 30 secondes.

Pour 1 personne: faire tremper 2 pruneaux + 1 cuillère à café rase de graines de lin dans environ 80 ml d'eau

Rappel: toujours préparer 1 pruneau à partir du 3^e soir en cas de reprise anticipée

Le repas de reprise

Crudités 150 g + crème à l'avocat + graines germées + oléagineux + pomme de terre (environ 100 g)

Le petit déjeuner du jour de départ

Ingrédients pour 1 personne : 1 cuillère à soupe de graine de Chia (environ 15 grammes) + lait de riz : 4 cuillères à soupe (environ 80 ml) + ½ banane de taille moyenne, peu mûre de préférence

	1 stagiaire	5 stagiaires	10 stagiaires
Graines de chia	15 g	75 g	150 g
Lait de riz	80 ml	400 ml	800 ml
Bananes	1/2 banane	2,5 bananes	5 bananes