La reprise séjour 7 jours :

14h (retour de randonnée)

Pour une personne :

- 2 pruneaux (avec noyaux) + 1 cuillère à café rase de graines de lin, le tout trempé depuis la veille dans ½ verre d'eau (environ 70 ml).

Les graines de lin doivent au préalable avoir été toastées environ 30 secondes (pour détruire l'acide cyanhydrique qu'elles contiennent)

20h

Apéritif : 1 verre de kéfir de fruit (environ 150 ml)

Pour chaque repas :

1. **1 assiette de 5 à 7 crudités, choix selon saison :**
   - 150 g de crudités
   - 1 feuille d'endive + crème à l'avocat
   - Graines germées
   - Graines de sésame OU graines de tournesol
   - Huile d'olive à disposition

2. **A servir après les crudités :**
   - 1 pomme de terre de taille moyenne (environ 100 g) cuite en robe des champs, arrosée d'un filet d'huile d'olive et / ou d'huile de noix (huiles à disposition sur la table). La pomme de terre peut s'accompagne bien également de crème d'avocat et de graines germées.

Pour les crudités :

- **Choisir 5 à 7 crudités de** saison dans la liste suivante **:** Betterave, carotte, courgette, concombre, champignon, chou fleur, chou rave, chou rouge, fenouil, radis, tomate cerise
- Une moitié doit pouvoir être croquée : bâtonnets, cubes ou tranches
- L'autre moitié peut être râpée ou mixée façon taboulé (ex : chou-fleur, fenouil)

Pour la crème d'avocats :

½ avocat par stagiaire, à écraser à la fourchette, avec un peu de jus de citron pour éviter l'oxydation.

La crème d'avocat peut être remplacée par une crème de tournesol, une crème de courgette, ou une crème de potimarron

Les crudités sont importantes pour :

- Recharger l'organisme en enzymes et vitamines
- Retrouver le goût exact des aliments non transformés
- Retrouver le plaisir de croquer

Pour un stagiaire ayant vraiment du mal à digérer les crudités, il est possible de décrudir les légumes