Apports nutritionnels lors d'un jeûne modifié de type Buchinger

	Pour 100 ml	
	Kilocalories	Glucides (en g)
Jus de pomme	43	10,9
Jus de raisin	62	15,6
Jus de légumes lactofermentés	42	8,7
	Pour 100 g	
Légumes cuits	15 à 77	0,2 à 17,72
Miel	304	82,4

	Pour 100 ml de jus dilué		Pour 1 verre à orangeade 280 ml de jus dilué	
	Kilocalories	Glucides (en g)	Kilocalories	Glucides (en g)
Jus de pomme dilué (jus 25 % + eau 75 %)	10,75	2,73	30,1	7,65
Jus de raisin dilué (jus 25 % + eau 75 %)	15,5	3,9	43,4	10,92
Mélange du matin 100 ml (Eau 50% + Jus de pomme 25 % + jus leg.lacto. 25 %)	21	5		

			Kilocalories	Glucides (en g)
Potage 1 bol			1 bol de 250 ml	
(50 g légumes cuits / 250 ml bouillon)		<i>selon légumes</i>	7,5 à 38,5	0,1 à 8,86
Miel		<i>Pour 1 cuillère à café</i>	<i>Pour 3 cuillères à café</i>	
1 cuillère à café légèrement bombée = 10 g			30,4	8,24
			91,2	24,72

Les différents niveaux

Apports nutritionnels	Glucides (en g)	Calories (en kcal)
Jus du matin 1 verre de 100 ml (=10 cl)	5	20
Jus de fruit dilué (pomme ou raisin) 1 verre à orangeade (=280 ml)	8 à 11	32 à 44
Potage 1 bol de 250 ml	5	25
Miel 1 à 3 cuillères à moka	4 à 12	15 à 45
1 cuillère à moka = une petite 1/2 cuillère à café	4	16
Niveau 0 avec jus du matin	5	20
Niveau 1 Jus du matin + 1 verre de jus de fruit dilué	13 à 16	50 à 65
Niveau 2 Jus du matin + 1 verre de jus de fruit dilué + 1 bol de potage	18 à 21	75 à 90
Niveau 3 Jus du matin + 1 verre de jus de fruit dilué + 1 bol de potage + miel (1 à 3 cuillères à moka)	30 à 44	125 à 180

Apports en sel	
Bouillon 2g/l pour 1 bol de 250 ml	500 mg
Sérum marin 1 ampoule de 10 ml	90 mg