

Cure de changement de métabolisme

JOURNÉE TYPE

Aliments interdits pendant la phase 2

graisses
féculents
sucres
alcools

Petit déjeuner

- "activateur" 10 gouttes ou une dose de sel au réveil (sous la langue), attendre 15 mn minimum avant d'avaler autre chose.
- Compléments alimentaires : 2 petites dosettes Daily Biobasics (*) et 1 dosette de Shake protéiné + 4 comprimés MSM
- Thé ou café à volonté, mais toujours sans sucre.

Stevia et Erythritol tolérés, mais pas l'aspartame.

Une seule cuillère de lait écrémé autorisée par jour.

Possibilité de presser une orange, un pamplemousse ou un citron dans le Daily Biobasics et 1 dosette de Shake protéiné pour masquer le goût végétal.

(*) Daily Biobasics (contenant du psyllium) doit être consommé au moins 45mn avant ou après la prise de médicaments allopathiques. Il doit être mélangé à un liquide froid ou à température ambiante (préservation des vitamines).

10 heures / collation

- "activateur" une dose de sel (sous la langue), attendre 15 mn minimum avant d'avaler autre chose.
- Une petite pomme, tout autre fruit nature autorisé ou compote sans sucre, fromage blanc 0% (par exemple : Câlin)
- Complément alimentaire : 1 OPC (Proanthéol)

Déjeuner

- "activateur" 10 gouttes ou une dose de sel (sous la langue), attendre 15 mn minimum avant d'avaler autre chose.

Cure de changement de métabolisme

- 100/130 gr de protéines + 200/280 gr de légumes (voir liste aliments autorisés)
Ôter toute graisse avant cuisson.
Eviter la viande grasse comme l'agneau ou le porc, le poisson gras comme le thon, le saumon ou l'anguille.
Eviter les légumes sucrés comme les carottes cuites, betteraves, patates douces, ainsi que les légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois chiche etc...)

16 heures / collation

- "activateur" une dose de sel (sous la langue), attendre 15 mn minimum avant d'avaler autre chose
- Une petite pomme, tout autre fruit nature autorisé ou compote sans sucre, fromage blanc 0% (par exemple : Câlin)
- Complément alimentaire : 1 OPC (Proanthéol)

Dîner

- "activateur" 10 gouttes ou une dose de sel (sous la langue), attendre 15 mn minimum avant d'avaler autre chose
- 100/130 gr de protéines + 200/280 gr de légumes (voir liste aliments autorisés)
- Complément alimentaire : 4 comprimés MSM

Ôter toute graisse avant cuisson.

Eviter la viande grasse comme l'agneau ou le porc, le poisson gras comme le thon, le saumon ou l'anguille.

Eviter les légumes sucrés comme les carottes cuites, betteraves, patates douces, ainsi que les légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois chiche etc.)

En soirée ou avant de se coucher (ou en cours de journée en cas de fringale)

Shake protéiné chocolat ou vanille (1 dosette avec de l'eau)

Tout au long de la journée

Boire entre 1.5 L et 2 L (eau minérale non gazeuse, tisane, thé, café)

Pour assaisonner vos plats, utilisez du citron, de la moutarde (sans matière grasse ni sucre), de la sauce de soja (sans matière grasse), des herbes fraîches, du fromage blanc 0%, du vinaigre de cidre, toutes les herbes aromatiques.

Pas de beurre, pas d'huile.

Pendant la phase 2 de la cure, vous avez le droit à 2 gressins/jour.

Cure de changement de métabolisme

Tableau récapitulatif des compléments dans la journée :

	Matin	10h	Midi	16h	Soir	Coucher
Activateur gouttes (x10 gouttes, 15 min avant repas)	X		X		X	
Ou Activateur sel (x1 pointe, 15 min avant repas)	X	X	X	X	X	
Daily Biobasics (x2 petites dosettes)	X					
Protein Shake (x1 petite dosette)	(1)	(2)	(2)	(2)	(2)	X
MSM Plus (x4 comprimés)	X				X	
Proanthénols 100 (x1 comprimé)		X		X		

(1) : le Protein Shake (1 cuil. café) accompagne le Daily Biobasics, on peut aussi presser du citron ou de l'orange et le rajouter (voir plus haut)

(2) En cas de fringale en cours de journée (préparer une bouteille à boire tout au long de la journée) – le shake non VEGAN n'est pas limité en quantité, le Shake Vegan est limité à 2 doses par jour

IMPORTANT : l'activateur est utilisé en phases 1 et 2, mais doit être arrêté 2 jours avant la phase 3

MAJ : 2017-03-13