LA DESCENTE ALIMENTAIRE

SUPPRIMER le sel, le gras, le sucre
SUPPRIMER (réduire progressivement) le café, le thé, l'alcool, le tabac

Les légumes peuvent être mangés crus ou cuits (à la vapeur) assaisonnés d'un Jus de citron

Boire au moins 2L d'eau par jour (avec jus de citron frais ou des infusions dedans selon le goût

J-7 et J-6

Supprimer les protéines animales (viandes blanches, rouges, œufs, jambon, produits laitiers etc...)
Manger : Légumes et fruits crus ou cuits (assaisonnés d'un jus de citron)
Pommes de terre, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs.)
Noisettes, amandes....

J-5 et J-4

Idem -6 et -7 mais supprimer les féculents et légumineuses
Manger : Légumes, fruits cuits ou crus
Noisettes, amandes ....

J-3 et J-2

Idem -4 et -5 mais supprimer noisettes, amandes...
Manger : Légumes et fruits

J-1

Supprimer toute alimentation solide
Boire des bouillons de légumes ou des jus de fruits mais coupés d'eau de moitié