

JOURS DE CARENCE ou JOURNÉES DE REPOS DIGESTIF

Une journée de repos digestif est une journée où on se limite à une sorte d'aliments préparés sans sel ni graisse. Il est recommandé de boire 2 à 3 litres d'eau pendant la journée.

Un jour de repos digestif provoque une élimination d'eau importante, allège la tâche du cœur et du système circulatoire, donne au foie et aux organes digestifs un jour de congé !

De telles journées, pratiquées régulièrement, aident au maintien du poids normal et à l'élimination de l'excès de poids.

JOUR DE FRUITS (environ 600 - 700 calories)

Ingrédients : 1,5 kg (maxi et pour la journée) de fruits frais et bien mûrs

Répartir les fruits sur 3 ou 4 repas. On peut utiliser des fruits tels que : pommes, poires, raisins, prunes, abricots, bananes, oranges, etc... les fruits exotiques tels que mangues, papayes, kiwis sont également recommandés.

Remarques : ce jour n'est pas recommandé aux personnes diabétiques. Si vous avez l'estomac sensible évitez l'ananas ou autres fruits acides. Autres possibilités : fruits cuits ou fruits secs et cuits. Dans ce cas on peut même s'en nourrir pendant 1 jour entier (1,5kg)

JOUR DE RIZ (environ 750 calories)

Ingrédients : 150 g de riz complet (poids sec)

Répartir le riz complet cuit dans 3 x son volume d'eau, en 3 repas (relevé avec bouquet garni ou bien utiliser bouillon de légumes).

Avec le riz vous pouvez manger, soit 200 g de fruits cuits pour le petit déjeuner, ou 200 g de légumes cuits pour le déjeuner et le dîner, selon votre goût.

JOUR DE POMMES DE TERRE (environ 600 - 700 calories)

Ingrédients : 600 g de pommes de terre, 600 g de légumes

Répartir pommes de terre et légumes en 3 repas. Ils peuvent être élaborés de façon différente.

Par ex. : pommes de terre cuites au four ou dans une papillote, non pelées. Galette de pommes de terre poêlée sans matière grasse.

Condiments : cumin, marjolaine, persil, ciboulette, aneth et encore muscade.

JOUR AUTOUR D'ÉLÉMENTS LIQUIDES

Il est possible d'envisager les jours de carence autour d'éléments liquides. Les journées s'articuleront alors autour de jus frais de légumes ou de fruits, ou bien autour des consommés légers, avec bien entendu les boissons habituelles d'accompagnement (eau et tisanes).

JOUR DE LÉGUMES VARIÉS (environ 400 - 500 calories) (ATTENTION pas de pommes de terre)

Prévoir 1,5 kg de légumes frais divers. Ils pourront être répartis dans le jour de sous forme crue (salade, soupe froide relevées avec citron, épices ou herbes fraîches), ou bien cuits à la vapeur. Une bonne alternative pratique et peu contraignante consiste à confectionner un pot au feu de légumes que l'on pourra déguster au cours de la journée en buvant par la même occasion le liquide de cuisson.

OU AVANT UN JEÛNE OU POUR PERDRE DU POIDS SUR 3 JOURS

Jour 1 riz, jour 2 légumes, jour 3 fruits