

Smoothie  
VIBE

---

# 3 JOURS DETOX

MAIGRIR SANS RÉGIME

---





© Santé-génie. Tous droits réservés.

Cette information est STRICTEMENT réservée à votre usage personnel. Vous ne pouvez pas distribuer, copier, reproduire ou vendre ce produit ou ces informations sous quelque forme que ce soit, y compris, mais sans s'y limiter : sous forme électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou via tout système de stockage ou de récupération d'informations, sans une autorisation écrite, datée et signée explicitement de l'auteur. Tous droits d'auteur réservés.

***Avis de non-responsabilité important concernant la santé***

Veillez noter que, bien que j'aie de connaissance en nutrition, je ne suis pas médecin. Ce programme n'a pas pour objectif de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie, et ne doit pas être utilisé comme un substitut ou un remplacement pour tout traitement médical.

Si vous avez des problèmes de santé préexistants, consultez un professionnel de santé avant de commencer ce programme.

De plus, les recettes incluses dans ce programme contiennent de nombreux ingrédients, y compris des noix et des graines. Si vous avez des allergies alimentaires, lisez attentivement chaque recette afin de savoir ce que vous pouvez ou ne pouvez pas consommer.

Ce produit est fourni à titre informatif uniquement, et l'auteur décline toute responsabilité quant aux dommages ou préjudices, réels ou perçus, résultant de l'utilisation de ces informations.

# Pourquoi Faire une Détox ?

La **détox** est une excellente manière d'éliminer les toxines de votre corps et de lui offrir une **pause bien méritée**. Notre organisme est une **machine incroyable**, mais il peut être surchargé par les **produits chimiques et additifs** cachés dans de nombreux aliments du quotidien. Cela est encore plus vrai si vous ne cuisinez pas vous-même, car vous ne contrôlez pas toujours ce qui entre dans votre alimentation.

## Un "Reset" pour Votre Santé

Je vois la **détox** comme un **rééquilibrage**. C'est une méthode que vous pouvez utiliser **dès que vous ressentez le besoin** d'éliminer les excès et de retrouver une meilleure harmonie dans votre corps.

Dans ce guide, vous trouverez **deux options** pour réaliser une détox de **3 jours** :

**Option 1** : Vous consommez le **même smoothie** plusieurs fois dans la journée.

**Avantage** : Gain de temps – vous pouvez préparer plusieurs portions à l'avance et les stocker.


**Option 2** : Vous variez avec **3 smoothies différents** chaque jour.

**Avantage** : Plus de diversité et moins de risque de lassitude. Quelle que soit l'option choisie, **la liste de courses reste la même**.

# *Détox de 3 Jours – Option 1*







Dans ce programme, vous remplacerez vos **3 repas principaux** par un smoothie, tout en consommant **deux collations solides** entre les repas.

Pour simplifier, vous préparerez **un seul smoothie par jour**, que vous consommerez **3 fois dans la journée**.

- ✓  **Organisation recommandée :**  
Préparez **chaque smoothie au moment de le boire** pour une fraîcheur optimale.
- ✓ **Gain de temps :** Faites **2 smoothies le matin**, buvez-en un au petit-déjeuner et emmenez l'autre pour le déjeuner. Préparez ensuite le dernier smoothie frais pour le dîner.

Pour vos collations, vous devez viser environ 150 à 200 calories. La collation idéale serait 1 œuf dur + quelques tranches de légumes (concombre, carotte, céleri) avec 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ou de houmous. Buvez également beaucoup d'eau !







## JOUR 1

-  **Smoothie du Jour : Pomme Verte & Persil**
-  **Petit-déjeuner :** Smoothie Pomme Verte & Persil
-  **Collation Matinale :** En-cas sain (voir recommandations ci-dessous)
-  **Déjeuner :** Smoothie Pomme Verte & Persil
-  **Collation de l'Après-midi :** En-cas sain
-  **Dîner :** Smoothie Pomme Verte & Persil

## JOUR 2

-  **Smoothie du Jour : Ananas & Menthe**
-  **Petit-déjeuner :** Smoothie Ananas & Menthe
-  **Collation Matinale :** En-cas sain
-  **Déjeuner :** Smoothie Ananas & Menthe
-  **Collation de l'Après-midi :** En-cas sain
-  **Dîner :** Smoothie Ananas & Menthe

## JOUR 3

-  **Smoothie du Jour : Gingembre & Framboise**
-  **Petit-déjeuner :** Smoothie Gingembre & Framboise
-  **Collation Matinale :** En-cas sain
-  **Déjeuner :** Smoothie Gingembre & Framboise
-  **Collation de l'Après-midi :** En-cas sain
-  **Dîner :** Smoothie Gingembre & Framboise







# *Déttox de 3 Jours – Option 2*

Dans cette version, vous remplacerez vos **3 repas principaux** par **3 smoothies différents chaque jour**, tout en consommant **deux collations solides** entre les repas.







 **Différence avec l'Option 1 :**

- ✓ Plus de **variété** pour éviter la lassitude
- ✓ Nécessite **un peu plus de préparation**
- 💡 **Organisation recommandée :**
- ✓ Préparez votre **smoothie du matin et du midi en même temps** pour gagner du temps.
- ✓ **Ne pas oublier vos collations !**  
Pour vos collations, prévoyez environ 150 à 200 calories. La collation idéale serait 1 œuf dur + quelques tranches de légumes (concombre, carotte, céleri) avec 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ou de houmous. Buvez également beaucoup d'eau ! Voici à quoi ressembleront vos 3 jours :







## JOUR 1

- 🥤 **Petit-déjeuner** : Smoothie **Pomme Verte & Persil**  
- 🥥 **Collation Matinale** : En-cas sain (voir recommandations ci-dessous)
- 🥤 **Déjeuner** : Smoothie **Ananas & Menthe**  
- 🥥 **Collation de l'Après-midi** : En-cas sain
- 🥤 **Dîner** : Smoothie **Gingembre & Framboise**  

## JOUR 2

- 🥤 **Petit-déjeuner** : Smoothie **Pomme Verte & Persil**  
- 🥥 **Collation Matinale** : En-cas sain
- 🥤 **Déjeuner** : Smoothie **Ananas & Menthe**  
- 🥥 **Collation de l'Après-midi** : En-cas sain
- 🥤 **Dîner** : Smoothie **Gingembre & Framboise**  

## JOUR 3

- 🥤 **Petit-déjeuner** : Smoothie **Pomme Verte & Persil**  
- 🥥 **Collation Matinale** : En-cas sain
- 🥤 **Déjeuner** : Smoothie **Ananas & Menthe**  
- 🥥 **Collation de l'Après-midi** : En-cas sain
- 🥤 **Dîner** : Smoothie **Gingembre & Framboise**  

# *Avant de Commencer : Points Essentiels*

Pour que votre détox soit une réussite, suivez ces recommandations essentielles..

## *Préparez-vous à l'Avance*

Si vous n'avez **pas vos smoothies prêts**, vous risquez de **craquer** et de ne pas suivre le programme jusqu'au bout.

- ✓ Préparez **plusieurs smoothies à l'avance** et conservez-les au frais.
- ✓ Faites **cuire des œufs durs** et **découpez** des carottes, du concombre et du céleri pour vos collations.

## *Limitez l'Activité Physique*

Pendant ces **3 jours**, vous serez en **déficit calorique**, ce qui peut provoquer de la fatigue ou des vertiges.

- ✓ **Évitez les activités physiques intenses** pendant la durée de la détox.
- ✓ **Si vous ressentez un malaise**, mangez une collation ou prenez une gorgée de smoothie pour rééquilibrer votre glycémie.

## *Buvez Beaucoup d'Eau !*

L'eau est essentielle pour **éliminer les toxines** et optimiser les bienfaits de la détox.

- ✓ **Ayez toujours une bouteille d'eau sur vous** pour penser à boire régulièrement.
- ✓ **Ajoutez du goût** avec une rondelle de citron, quelques fraises ou des tranches de concombre.

# Liste de Courses - Semaine 1

## Légumes & Herbes :

- Épinards – 90 g (3 tasses)
- Chou frisé (kale) – 90 g (3tasses)
- Laitue romaine – 90 g
- Persil – 2 bottes
- Menthe – 2 bottes

## Produits Secs & Épicerie :

- Graines de lin moulues – 12 c. à soupe
- Graines de chia moulues – 3 c. à soupe
- Noix de coco râpée (ou en flocons) non sucrée – 15 c. à soupe

## Pour les Collations :

- Œufs – 6
- Concombre – 1
- Carottes – 3
- Céleri – 3 branches
- Houmous ou beurre d'amande

## Fruits :

- Bananes - 2
- Oranges – 3
- Pommes vertes - 3
- Poire – 2
- Gingembre frais – 7,5 cm

## Fruits Surgelés :

- Morceaux d'ananas – 450 g (1 lb)
- Framboises surgelées – 450 g (1 lb)

## Liquides :

- Lait d'amande – 720 ml (3 tasses)

💡 Tout ce qu'il vous faut pour une détox réussie ! 😊

# DETOX

JOUR I

## Pomme Verte & Persil

Préparer 3 Portions (Option 1) Si vous suivez l'option 1, vous pouvez mixer plusieurs portions à l'avance. Préparez 2 smoothies le matin : un à boire immédiatement et un à emporter. Le soir, faites le dernier smoothie frais pour une saveur optimale.

### Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ 1 tasse (240 ml) d'eau filtrée
- ✓ 1 poignée (30 g / 1 tasse) d'épinards
- ✓ 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- ✓ 1 c. à soupe de graines de chia moulues
- ✓ 1 pomme verte
- ✓ ½ poire mûre
- ✓ ¼ tasse (15 g) de persil frais
- ✓ ½ tasse de glace

### Préparation :

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.

### Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le persil est une herbe naturellement détoxifiante, riche en nutriments, avec une saveur légèrement piquante. Même si cela peut surprendre, associé aux bons ingrédients, il devient délicieux en smoothie.

# DETOX

JOUR II

## Ananas & Menthe

💡 Un smoothie ultra-frais et revitalisant pour continuer votre détox tout en légèreté! 😊

### Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ ½ tasse (120 ml) d'eau
- ✓ 1 poignée (30 g / 1 tasse) de chou frisé (kale)
- ✓ 2 c. à soupe de feuilles de persil frais
- ✓ 3 c. à soupe de feuilles de menthe fraîche
- ✓ 1 tasse (140 g) de morceaux d'ananas surgelés
- ✓ 1 orange, pelée et épépinée
- ✓ 3 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée

### Préparation :

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.

### Astuce Santé : Saviez-vous ?

On pense souvent que les herbes ne servent qu'à rehausser le goût des plats, mais elles sont aussi une excellente source de nutriments. Ce smoothie à l'ananas en est un délicieux exemple !

# DETOX

JOUR III

## Gingembre & Framboise

💡 Un smoothie antioxydant et revitalisant pour terminer votre détox en beauté ! 😊

### Ingrédients (pour 1 personne) :

- ✓ ¾ tasse (180 ml) de lait d'amande non sucré
- ✓ 1 tasse (140 g) de framboises surgelées
- ✓ 1 poignée (30 g / 1 tasse) de laitue romaine
- ✓ ½ banane
- ✓ 2,5 cm de gingembre frais, pelé et râpé
- ✓ 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- ✓ 2 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée

### Préparation :

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.

### Astuce Santé : Saviez-vous ?

Le gingembre est un excellent allié pour la détox, aidant à apaiser l'estomac et à faciliter la digestion. Associé aux framboises, il offre une combinaison parfaite et pleine de fraîcheur !!

# Important : Ne Prolongez Pas la Détox

⊖ **NE DÉPASSEZ PAS 3 JOURS** – Une détox est un processus **temporaire** et ne doit **pas être prolongée**.

💡 **Pourquoi ?** Votre corps a besoin d'un **apport calorique suffisant** pour bien fonctionner.

✓ **3 jours suffisent** pour bénéficier des effets **sans créer de carences**.

🕒 **Envie de recommencer ?** Attendez **au moins 1 à 2 semaines** avant une nouvelle détox.

---

## Smoothie Vibe



- Et Après avoir Adoptez le Smoothie Vibe !Après la détox, il est essentiel de réintroduire progressivement plus de calories. Ne retournez pas immédiatement à une alimentation riche en calories et malsaine, sinon vous annulerez tous vos efforts !
- 💡 La meilleure transition ? Passez directement au programme de 3 semaines Smoothie Vibe ! <https://www.smoothie-vibe.com/> Vous avez déjà certains ingrédients de la Semaine 1 – il vous suffit de vérifier la liste de courses. Ce programme vous permet de maintenir les bienfaits et de continuer à perdre du poids sainement..

---

♥ Gardez cette belle énergie et poursuivez sur la voie d'une meilleure santé !