

A glass of green juice with cucumber and lemon slices. The glass is filled with a vibrant green liquid, topped with a layer of foam. Slices of cucumber and a whole lemon are visible next to the glass. The background is a light green gradient.

Jus & Smoothies Détox :

7 jours pour
booster ton
énergie et
perdre du
poids



Sommaire

- Introduction
- Chapitre 1 – Pourquoi les jus et smoothies ?
- Chapitre 2 – Les bases à connaître
- Chapitre 3 – Les ingrédients brûle-graisses et détox
- Chapitre 4 – Programme 7 jours
- Chapitre 5 – Liste de courses
- Chapitre 6 – Astuces et variations
- Bonus



LE SUCCÈS NAÎT DE CE QUE
TU FAIS AVEC

constance.



Introduction

Mon histoire et le déclic

Comme beaucoup de femmes, j'ai traversé des périodes de fatigue, de grignotages incontrôlés et de kilos qui s'installent sans prévenir. J'avais l'impression que mon énergie me glissait entre les doigts, que je ne contrôlais plus rien.

Un jour, j'ai découvert les jus et les smoothies. Pas comme une "mode healthy" à la une des magazines, mais comme une véritable stratégie simple pour retrouver vitalité, clarté et légèreté. En quelques jours seulement, j'ai ressenti la différence : moins de ballonnements, un ventre plus plat, une peau plus lumineuse et surtout, une énergie que je n'avais pas ressentie depuis longtemps.

C'est ce déclic que j'ai envie de partager avec toi à travers ce guide. Parce que toi aussi, tu peux ressentir ce regain de vitalité, sans avoir besoin de régimes compliqués ni de produits miracles.

Pourquoi miser sur les jus et smoothies ?

Les jus et smoothies ne sont pas seulement des boissons colorées. Ce sont de véritables concentrés de nutriments qui nourrissent ton corps en profondeur, t'aident à éliminer les toxines et soutiennent ton métabolisme pour qu'il brûle les graisses plus efficacement.

- Les jus apportent une détox rapide, car les vitamines et minéraux passent directement dans le sang, sans demander d'effort digestif.
- Les smoothies, riches en fibres, te rassasient tout en régulant ton appétit.

C'est la combinaison idéale pour perdre du poids tout en gardant énergie et bonne humeur. Contrairement aux régimes restrictifs, tu ne vas pas te priver : tu vas te nourrir autrement, plus simplement, plus naturellement.





Comment utiliser ce guide pour avoir des résultats rapides

Ce guide a été conçu pour être **simple, pratique et efficace**. Pas de recettes compliquées ni d'ingrédients introuvables : tu trouveras ici des combinaisons testées et approuvées, adaptées à une vie active. Voici comment en tirer le meilleur :

1. **Suis le programme sur 7 jours**, sans chercher la perfection. Si tu rates un jus, ce n'est pas grave : reprends au repas suivant.
2. **Prépare-toi à l'avance** : fais tes courses avec la liste incluse, et garde toujours quelques ingrédients de base sous la main (concombre, citron, pomme, gingembre).
3. **Écoute ton corps** : certains jours tu auras envie d'un smoothie plus consistant, d'autres d'un jus léger. Adapte-toi à ton énergie et à ton appétit.

Au bout de 7 jours, tu sentiras déjà une différence. Et si tu choisis de continuer (un jus par jour, par exemple), tu découvriras combien ces habitudes simples peuvent transformer ton énergie, ta silhouette et ton rapport à la nourriture.

Alors, es-tu prête à faire le plein de vitalité et à enclencher ta détox en douceur ?

01

LES SECRETS DES JUS ET SMOOTHIES



Jus vs smoothies : quelle différence ?



On confond souvent jus et smoothies, mais ces deux préparations n'ont pas le même rôle dans ton organisme.

- Le jus est obtenu en extrayant le liquide des fruits et légumes grâce à une centrifugeuse ou un extracteur. On se retrouve avec une boisson sans fibres, qui concentre directement vitamines, minéraux et enzymes. Résultat : le corps absorbe rapidement ces nutriments, ce qui en fait un allié idéal pour une détox ou un regain d'énergie immédiat.
- Le smoothie, quant à lui, est préparé au blender. On garde l'intégralité du fruit ou du légume, y compris les fibres. Cette texture plus onctueuse procure une sensation de satiété et soutient le transit intestinal. C'est un vrai repas léger, qui peut remplacer un petit-déjeuner ou une collation consistante.

Ces deux formats sont donc complémentaires : le jus agit comme un “coup de fouet” nutritionnel et le smoothie vient nourrir en profondeur tout en calant la faim.

Comment ils aident à perdre du poids naturellement

La perte de poids ne vient pas d'une privation extrême, mais d'un rééquilibrage. Les jus et smoothies y contribuent de plusieurs manières :

1. **Moins de calories, plus de nutriments** : remplacer un en-cas industriel ou un repas trop riche par un jus ou un smoothie permet de réduire l'apport calorique tout en augmentant la densité nutritionnelle.
2. **Effet coupe-faim naturel** : grâce aux fibres contenues dans les smoothies et à la régulation de la glycémie, les fringales diminuent.
3. **Détox douce** : en facilitant l'élimination des toxines, le corps libère plus facilement les graisses stockées.
4. **Hydratation optimale** : une bonne hydratation soutient le métabolisme et facilite l'élimination, deux piliers pour perdre du poids durablement.

Il ne s'agit pas de boire uniquement des jus et smoothies pendant des semaines, mais de les intégrer intelligemment dans ton quotidien, en particulier sur une période de 7 jours comme ce programme.



Les bénéfices cachés : énergie, digestion, clarté mentale



Au-delà de la perte de poids, tu verras apparaître d'autres effets positifs, parfois même dès les premiers jours :

- Énergie retrouvée : le corps utilise moins d'énergie pour digérer ces préparations liquides. Tu te sens plus légère, plus alerte, avec une meilleure concentration.
- Digestion améliorée : les fibres des smoothies nourrissent ta flore intestinale, tandis que les jus permettent au système digestif de se reposer.
- Clarté mentale : moins de lourdeur après les repas, plus de stabilité émotionnelle et une sensation générale de bien-être.

Ces bienfaits sont souvent sous-estimés, mais ce sont eux qui rendent cette approche durable. En découvrant que tu peux te sentir mieux sans effort démesuré, tu seras plus motivée à poursuivre.

Ce premier chapitre pose les bases : comprendre la différence entre jus et smoothies, savoir comment ils favorisent la perte de poids, et anticiper les bénéfices sur ton énergie et ton bien-être. Dans le chapitre suivant, nous verrons ensemble les bases pratiques pour réussir tes préparations et profiter pleinement du programme.

02

LES BASES ESSENTIELLES



Pour tirer tous les bénéfices des jus et smoothies, il est important de poser quelques bases simples. Pas besoin de matériel sophistiqué ou de règles compliquées : quelques ajustements suffisent pour obtenir des résultats visible



Le matériel : du simple blender au juicer

Beaucoup pensent qu'il faut investir dans un appareil coûteux pour commencer. C'est faux : tout dépend de tes habitudes et de ton budget.

- **Le blender :**

Idéal pour les smoothies. On conserve l'intégralité du fruit ou du légume, y compris les fibres. C'est l'outil parfait pour réaliser rapidement un repas léger et rassasiant. Si ton objectif est de remplacer un petit-déjeuner ou un en-cas, un simple blender suffit.

- **La centrifugeuse :**

Elle permet d'extraire le jus des fruits et légumes en séparant la pulpe. Elle est rapide et pratique, mais peut chauffer légèrement les aliments, ce qui réduit une partie des nutriments sensibles à la chaleur.

- **L'extracteur de jus :**

Plus lent mais plus efficace, il presse les fruits et légumes à froid. Cela permet de préserver un maximum de vitamines, minéraux et enzymes. C'est l'option idéale pour une démarche de détox, mais c'est aussi l'investissement le plus important.

Retenons ceci : commence avec ce que tu as. Un blender de base suffit largement pour démarrer ce programme.



Les règles d'or d'un bon jus minceur

Pour que tes préparations soient vraiment efficaces, voici quelques principes simples :

- Privilégie les légumes aux fruits : un excès de fruits peut apporter trop de sucre. L'idéal est d'avoir 70 % de légumes et 30 % de fruits pour équilibrer goût et efficacité.
- Varie les couleurs : chaque couleur correspond à un type d'antioxydants. En alternant vert, orange, rouge, tu donnes à ton corps une palette complète de nutriments.
- Ajoute un "booster minceur" : gingembre, curcuma, citron, graines de chia ou persil sont de véritables accélérateurs pour le métabolisme et la digestion.
- Utilise des produits frais et si possible locaux : ils sont plus riches en nutriments et soutiennent ton énergie. Le surgelé peut dépanner, mais reste une solution secondaire.
- Prépare au dernier moment : un jus perd rapidement ses vitamines une fois exposé à l'air. Si tu dois l'emporter, conserve-le dans une bouteille en verre hermétique, au frais, et bois-le dans les 12 heures.

Quand boire tes jus et smoothies pour un effet optimal



Le timing est tout aussi important que la composition.

- **Le matin à jeun** : c'est le moment idéal pour un jus. Il réhydrate le corps, active la digestion et apporte immédiatement des vitamines pour bien démarrer la journée.
- **En collation** : un smoothie est parfait pour couper la faim et éviter les grignotages. Il apporte fibres et satiété, sans lourdeur.
- **En remplacement d'un repas léger** : un smoothie complet (avec fruits, légumes et un apport protéiné comme graines de chia ou lait végétal) peut remplacer un petit-déjeuner ou un dîner léger.
- **Le soir** : privilégie une boisson douce et apaisante (jus vert léger, infusion citron-gingembre, smoothie au concombre). Cela favorise la digestion et prépare ton corps au repos.

L'important est de rester cohérente : ne surcharge pas ton corps de jus et smoothies à toute heure. Intègre-les comme des alliés stratégiques dans ta journée.

Avec ces bases, tu es prête à aborder le cœur de ce guide : les ingrédients brûle-graisses et leurs secrets. C'est ce que nous allons explorer dans le prochain chapitre.

03

LES INGRÉDIENTS BRÛLE- GRAISSES



Pour qu'un jus ou un smoothie favorise réellement la perte de poids, le choix des ingrédients est essentiel. Certains aliments sont naturellement riches en fibres, en antioxydants ou en enzymes digestives qui stimulent le métabolisme, réduisent la rétention d'eau et aident le corps à brûler les graisses plus efficacement. Découvrons ensemble les stars de ta détox minceur.



Le top 10 des fruits et légumes détox

1. Citron

Aliment détox par excellence, il stimule le foie, régule le pH et aide à éliminer les toxines. Son acidité favorise aussi la digestion.

2. Concombre

Très riche en eau et faible en calories, il draine naturellement l'organisme et lutte contre la rétention d'eau. Idéal comme base de jus.

3. Céleri

Source de fibres et de minéraux alcalinisants, il aide à réguler l'appétit et à nettoyer le système digestif.

4. Ananas

Contient la bromélaïne, une enzyme qui facilite la digestion et aide à décomposer les graisses. Son goût sucré équilibre les jus verts.

5. Épinards

Riches en chlorophylle, fer et fibres, ils boostent l'énergie et procurent une satiété naturelle.

6. Pomme verte

Peu sucrée, riche en fibres, elle apporte douceur aux jus tout en régulant la glycémie.

Le top 10 des fruits et légumes détox

7. Carotte

Source de bêta-carotène et de vitamine A, elle soutient le foie et améliore l'éclat de la peau.

8. Gingembre frais

Stimulant naturel, il accélère le métabolisme, facilite la digestion et apporte une note piquante dynamisante.

9. Kale (chou frisé)

Véritable super-aliment riche en fibres, calcium et antioxydants, il soutient l'élimination des graisses et renforce l'immunité.

10. Pastèque

Très hydratante et peu calorique, elle agit comme un coupe-faim naturel et aide à éliminer l'excès d'eau.



Les super-boosters naturels

- **Curcuma** : anti-inflammatoire puissant, il soutient le foie et favorise la combustion des graisses lorsqu'il est associé au poivre noir.
- **Graines de chia** : riches en fibres solubles et en oméga-3, elles gonflent dans l'estomac, procurant une satiété durable.
- **Spiruline** : algue concentrée en protéines et minéraux, elle coupe la faim et stimule l'énergie.
- **Persil** : diurétique naturel, il réduit les ballonnements et apporte une dose de vitamine C.
- **Menthe** : facilite la digestion et donne de la fraîcheur aux recettes.



Tableau pratique : ingrédient → action minceur/détox

Ingrédient	Action principale	Effet minceur/détox
Citron	Stimule le foie, alcalinise	Brûle-graisse, digestion
Concombre	Riche en eau, drainant	Anti-rétention d'eau
Céleri	Alcalinisant, riche en fibres	Coupe-faim naturel
Ananas	Enzyme bromélaïne	Aide à digérer les graisses
Épinards	Chlorophylle, fibres	Énergie, satiété
Pomme verte	Régule la glycémie	Limite les fringales
Carotte	Soutien du foie	Détox + peau éclatante
Gingembre	Thermogénique, stimulant	Accélère le métabolisme
Kale	Antioxydants puissants	Élimination + immunité
Pastèque	Hydratante, rassasiant	Coupe-faim hydratant
Curcuma	Anti-inflammatoire	Soutien foie, métabolisme
Graines de chia	Fibres + oméga-3	Effet rassasiant
Spiruline	Protéines, minéraux	Énergie, coupe-faim
Persil	Diurétique	Réduit ballonnements
Menthe	Digestive	Confort digestif

Avec ces ingrédients, tu as déjà une “boîte à outils minceur” simple et accessible. Dans le prochain chapitre, nous allons passer à la pratique avec un programme 7 jours qui combine ces aliments pour t’aider à perdre du poids tout en gardant énergie et vitalité.



04

TON PROGRAMME 7 JOURS



Tu es prête à passer à l'action ? Voici un programme de 7 jours qui combine des jus détox, des smoothies rassasiants et des boissons légères pour favoriser la digestion le soir.

Chaque recette est pensée pour soutenir la perte de poids tout en gardant ton énergie stable.



Jour 1

Jus du matin – Jus vert détoxifiant

- 1 concombre
- 2 branches de céleri
- 1 pomme verte
- 1 citron
- 1 cm de gingembre frais

Smoothie du midi – Smoothie tropical minceur

- 1 tranche d'ananas frais
- 1 banane
- 1 poignée d'épinards
- 200 ml d'eau de coco
- 1 c. à café de graines de chia

Boisson du soir – Infusion citron-gingembre

- 1 rondelle de citron
- 1 cm de gingembre frais en tranches
- 250 ml d'eau chaude



Jour 2

Jus du matin – Jus énergie carotte-orange

- 3 carottes
- 2 oranges pressées
- ½ citron
- 1 cm de curcuma frais (ou ½ c. à café en poudre)

Smoothie du midi – Smoothie vert épinard-ananas

- 1 tranche d'ananas
- 1 poignée d'épinards
- ½ concombre
- 1 pomme verte
- 200 ml d'eau

Boisson du soir – Eau detox concombre-menthe

- ½ concombre en rondelles
- 5 feuilles de menthe
- 500 ml d'eau fraîche



Jour 3

Jus du matin – Jus vitalité pomme-gingembre

- 2 pommes vertes
- 2 carottes
- 1 cm de gingembre
- ½ citron

Smoothie du midi – Smoothie rassasiant cacao-chia

- 1 banane
- 1 c. à soupe de cacao cru
- 1 c. à soupe de graines de chia trempées
- 200 ml de lait végétal (amande ou avoine)

Boisson du soir – Tisane apaisante fenouil-citron

- 1 c. à café de graines de fenouil
- 1 rondelle de citron
- 250 ml d'eau chaude



Jour 4

Jus du matin – Jus carotte-concombre-citron

- 2 carottes
- $\frac{1}{2}$ concombre
- $\frac{1}{2}$ citron
- 1 pomme

Smoothie du midi – Smoothie pomme-épinard-menthe

- 1 pomme verte
- 1 poignée d'épinards
- 5 feuilles de menthe
- 200 ml d'eau de coco

Boisson du soir – Eau tiède citronnée

- $\frac{1}{2}$ citron pressé
- 250 ml d'eau tiède



Jour 5

Jus du matin – Jus brûle-graisse ananas-citron

- 2 tranches d'ananas
- ½ concombre
- ½ citron
- 1 cm de gingembre

Smoothie du midi – Smoothie détox kale-pomme

- 3 feuilles de kale
- 1 pomme verte
- 1 banane
- 200 ml d'eau

Boisson du soir – Infusion détox persil-citron

- 1 c. à soupe de persil frais
- 1 rondelle de citron
- 250 ml d'eau chaude



Jour 6

Jus du matin – Jus vitaminé betterave-carotte

- 1 petite betterave crue
- 2 carottes
- 1 pomme verte
- ½ citron

Smoothie du midi – Smoothie fraîcheur pastèque-concombre

- 2 tranches de pastèque
- ½ concombre
- Quelques feuilles de menthe
- 150 ml d'eau fraîche

Boisson du soir – Infusion digestion légère

- 1 cm de gingembre
- ½ citron
- 250 ml d'eau chaude



Jour 7

Jus du matin – Jus tonique pamplemousse-citron

- 1 pamplemousse pressé
- ½ citron
- 1 cm de gingembre

Smoothie du midi – Smoothie crémeux mangue-épinards

- ½ mangue
- 1 poignée d'épinards
- 1 banane
- 200 ml de lait d'amande

Boisson du soir – Eau detox persil-concombre

- ½ concombre en rondelles
- 1 c. à soupe de persil

500 ml d'eau fraîche



Conseils pratiques

- Bois ton **jus du matin** immédiatement après préparation pour profiter de tous les nutriments.
- Le **smoothie du midi** peut être emporté dans une bouteille isotherme et remplacera avantageusement un repas léger.
- La **boisson du soir** doit être simple, apaisante et digeste : elle aide ton corps à se régénérer pendant la nuit.

Ce programme de 7 jours constitue une base solide pour réapprendre à nourrir ton corps de manière légère et nutritive. Tu peux le répéter ou simplement conserver un jus ou un smoothie par jour dans ta routine.



05

LISTE DE COURSES



Une bonne organisation fait toute la différence dans une cure de jus et smoothies. Voici la liste de courses complète pour les 7 jours du programme, avec des ingrédients regroupés par catégories. Tu peux l'imprimer et cocher au fur et à mesure de tes achats.



Fruits

- 10 pommes vertes (petites ou 7 grandes)
- 6 citrons jaunes
- 4 oranges
- 1 pamplemousse
- 1 mangue
- 3 bananes (idéalement bien mûres)
- 3 tranches d'ananas frais (ou l'équivalent d' $\frac{1}{2}$ ananas)
- 2 tranches de pastèque (ou $\frac{1}{4}$ de pastèque)

Légumes

- 4 concombres
- 6 carottes
- 1 petite betterave crue
- 1 botte de céleri branche (6 à 8 tiges)
- 1 bouquet d'épinards (ou 250 g)
- 1 bouquet de kale (3 à 4 grandes feuilles)
- 1 petit bouquet de persil frais

Herbes et épices

- 1 morceau de gingembre frais (6 à 8 cm)
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 petit morceau de curcuma frais (ou $\frac{1}{2}$ c. à café en poudre)

Liquides

- 1 litre d'eau de coco (non sucrée de préférence)
- Lait végétal (200 ml amande ou avoine)

Superfoods et compléments (facultatif)

- Graines de chia (50 g, soit 3 à 4 cuillères à soupe pour la semaine)
- Cacao cru en poudre (2 cuillères à soupe)

Organisation et astuces

1. **Achète en deux temps si possible** : les feuilles (épinards, kale, menthe, persil) se conservent mal. Fais une première course en début de semaine, puis une petite recharge au Jour 4.
2. **Bio ou local** : privilégie le bio pour les pommes, le céleri, les épinards et le kale, qui font partie des produits les plus traités. Si ce n'est pas possible, lave-les soigneusement.
3. **Congélation possible** : la banane, la mangue, l'ananas et les feuilles d'épinards peuvent être congelés en morceaux pour un gain de temps et une meilleure conservation.
4. **Préparation à l'avance** : coupe et conserve au frais les concombres, carottes et betteraves pour gagner du temps chaque matin.

Avec cette liste, tu as tout le nécessaire pour suivre le programme de 7 jours sans stress ni oubli. Dans le prochain chapitre, tu découvriras des astuces et variations pour adapter les recettes à tes goûts et prolonger les effets minceur après la semaine de détox.

06

ASTUCES ET VARIATIONS



1. Personnaliser selon tes goûts

Chaque recette peut être ajustée sans perdre ses bienfaits :

- **Trop acide ?** Ajoute un demi-fruit doux (banane, mangue, poire) pour adoucir.
- **Trop sucré ?** Remplace une partie du fruit par du concombre ou des feuilles vertes.
- **Trop “vert” en goût ?** Ajoute du citron ou du gingembre pour donner de la fraîcheur.
- **Besoin d’un smoothie plus consistant ?** Ajoute 1 cuillère à soupe de flocons d’avoine ou de graines de chia trempées.

2. Varier les ingrédients sans perdre l’efficacité

Tu n’es pas obligée de suivre les recettes à la lettre si certains ingrédients manquent. Voici quelques équivalences :

- Pomme verte » poire
- Kale » épinards ou mâche
- Ananas » mangue ou papaye
- Concombre » courgette crue (goût neutre et riche en eau)
- Menthe » basilic frais (note parfumée différente mais bénéfique à la digestion)



3. Optimiser la satiété

Si tu as souvent faim entre les repas, renforce tes smoothies avec des ingrédients rassasiants :

- **Fibres solubles** : graines de chia, graines de lin moulues.
- **Protéines végétales** : lait de soja, spiruline, poudre de protéine végétale (optionnelle).
- **Bonnes graisses** : une cuillère de purée d'amande, quelques noix ou $\frac{1}{2}$ avocat.

Ces ajouts ralentissent l'absorption des sucres naturels et t'évitent les fringales.

4. Prolonger la cure après les 7 jours

Le but de ce programme n'est pas de s'arrêter net au bout d'une semaine. Voici trois façons simples de continuer sur la durée :

- **1 jus par jour** : adopte le jus du matin comme routine quotidienne pour garder énergie et vitalité.
- **Smoothie repas 2 à 3 fois par semaine** : pratique le midi ou au dîner léger.
- **Boissons du soir** : garde l'habitude des infusions citron, gingembre ou persil, qui favorisent la digestion et l'élimination.



5. Conseils pratiques pour réussir

- Prépare tes ingrédients dès ton retour des courses (laver, couper, portionner).
- Conserve les jus dans une bouteille hermétique au réfrigérateur si tu dois les emporter (maximum 12 heures).
- Utilise une paille pour protéger l'émail de tes dents, surtout avec les jus d'agrumes.
- Bois lentement, en conscience : cela aide la digestion et renforce la sensation de satiété.

Avec ces astuces et variations, tu transformes ta cure en une habitude agréable et durable. Le plus important n'est pas la perfection, mais la constance : un jus ou un smoothie par jour peut déjà enclencher une transformation visible sur ton énergie, ton poids et ton bien-être global.



BONUS : RECETTES BRÛLE-GRAISSE



Pour terminer ce guide, je souhaite partager avec toi trois recettes simples mais puissantes, que tu pourras utiliser en complément du programme ou en dehors, dès que tu ressens le besoin d'un coup de pouce minceur et énergie.

1. Shot gingembre-citron (booster métabolisme)

Ingrédients (1 dose)

- ½ citron pressé
- 2 cm de gingembre frais
- 1 pincée de curcuma (frais ou en poudre)
- 1 pincée de poivre noir (pour activer le curcuma)

Préparation

1. Passe le gingembre à l'extracteur (ou râpe-le et presse le jus).
2. Mélange avec le jus de citron, le curcuma et le poivre.
3. Bois d'un trait, le matin à jeun.

Bienfaits

Ce shot stimule la digestion, active la circulation et accélère le métabolisme. Idéal pour démarrer la journée avec énergie.



2. Eau detox concombre-menthe (hydratation et drainage)

Ingrédients (1 carafe de 1 litre)

- ½ concombre en rondelles
- ½ citron en rondelles
- 5 feuilles de menthe fraîche
- 1 litre d'eau filtrée ou minérale

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans une carafe.
2. Laisse infuser au réfrigérateur au moins 1 heure avant de consommer.

Bienfaits

Fraîche et légère, cette eau detox aide à éliminer la rétention d'eau, facilite la digestion et encourage à boire davantage.



3. Smoothie cacao léger et satiété

Ingrédients (1 portion)

- 1 banane bien mûre
- 1 c. à soupe de cacao cru en poudre
- 1 c. à soupe de graines de chia trempées (15 minutes dans 50 ml d'eau)
- 200 ml de lait végétal (amande ou avoine)

Préparation

1. Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Bois lentement, en remplacement d'une collation ou d'un petit-déjeuner rapide.

Bienfaits

Le cacao cru apporte du magnésium et réduit les envies de sucre. Les graines de chia procurent un effet coupe-faim naturel et stabilisent la glycémie.



Comment les intégrer à ta routine ?

- **Le shot gingembre-citron** peut être pris chaque matin pendant une semaine pour un effet “coup de fouet”.
- **L’eau detox** peut remplacer les sodas et jus industriels tout au long de la journée.
- **Le smoothie cacao léger** est parfait en collation saine, surtout si tu luttas contre les fringales sucrées.

Ces trois recettes sont des alliées précieuses pour prolonger les bienfaits de ta cure et instaurer des habitudes durables. Tu peux les utiliser indépendamment du programme, comme des “raccourcis minceur” dans ton quotidien



LA
SEULE
LIMITE
EST
VOTRE
ESPRIT