

WEEK-END DÉTOX

Automne-Hiver



SOMMAIRE

P°3

Tableau de
conversion

P°4

Liste de course

P°5

La veille

P°7

Le samedi

P°12

Le dimanche

P°16

Tableau de bien être

P°17

Page bons plans

P°18

Page contact



Tableau de conversion



Conversion des Cup
en grammes

	Noix hachées ou graines	Noix entières
1 Cup	150 gr	120 gr
3/4 Cup	110 gr	90 gr
2/3 Cup	100 gr	80 gr
1/2 Cup	75 gr	75 gr
1/3 Cup	50 gr	50 gr
1/4 Cup	40 gr	40 gr

Conversion de
Cup en
millilitres

1 Cup	240 ml
1/2 Cup	120 ml
1/3 Cup	80 ml
1/4 Cup	60 ml
1 Càs	15 ml
1 Càc	5 ml

• Càs = cuillère à soupe*
• Càc = cuillère à café*

LISTE DE COURSES ALIMENTAIRES

Le week-end

Légumes / Fruits	Aliments secs
- Céleri branche - Choux vert - Choux rouge - Carottes - Panais - Endives - Pousses de soja - Échalotes - Fenouil - Persil - Coriandre - Menthe (optionnel) - Gousses d'ail - Citron - Citron vert - Oranges - Des fruits rouges - Kaki (ou mangue) - Un fruit de votre choix - Pommes verte	- Graines de courges - Graines de tournesol - graine de sarrasin - Sachet algues type salade de la mer - Graines de lin - Lentille verte - Gingembre - Curry - Huile de sésame - Tamari - Noisettes - Noix de cajou - Purée de cajou - Pistaches (non salées et optionnel) - Raisin secs - Amandes - Abricots secs - Pruneaux - Fleur de sel - Sirop d'érable - Extrait de vanille - Dates Medjools

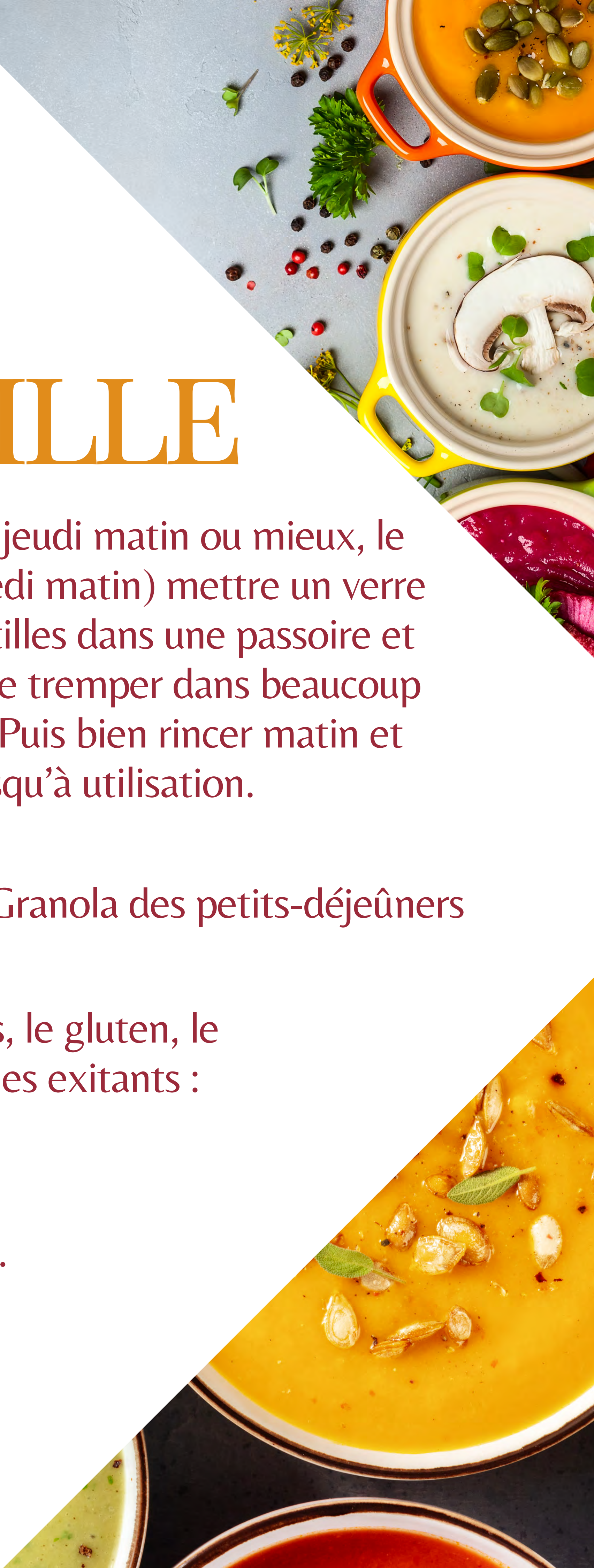
LA VEILLE

- J-2 (le jeudi matin ou mieux, le mercredi matin) mettre un verre de lentilles dans une passoire et les faire tremper dans beaucoup d'eau. Puis bien rincer matin et soir jusqu'à utilisation.

Préparer le Granola des petits-déjeûners

Eviter les céréales, le gluten, le lactose ainsi que les excitants : thé, café, alcool

Le soir, manger léger.
Par exemple cette
soupe miso.





SOUPE MISO

Ingredients

Le bouillon :

- 125 ml d'eau chaude (non bouillante)
- 1 CàS. de miso de riz non pasteurisé

Pour la garniture:

- Persil frais haché
- Algues fraîches Kombu
- Oignon frais
- 1 fine tranche de gingembre râpé
- Champignons de Paris tranchés minces
- Cubes d'avocat

Préparation

1. Découpez les ingrédients de la garniture en petits morceaux.
2. Faire chauffer de l'eau dans une casserole et porter à ébullition.
3. Ajoutez le miso dans un bol puis versez l'eau chaude et laissez infuser 5-10 minutes.
4. Ajoutez la garniture au bouillon de miso.
5. Le bouillon ne doit pas être bouillant !
6. Bien mélanger et déguster.



LE SAMEDI

*"La détoxification n'est pas seulement physique,
elle libère aussi l'esprit." - Nathalie Leroux*

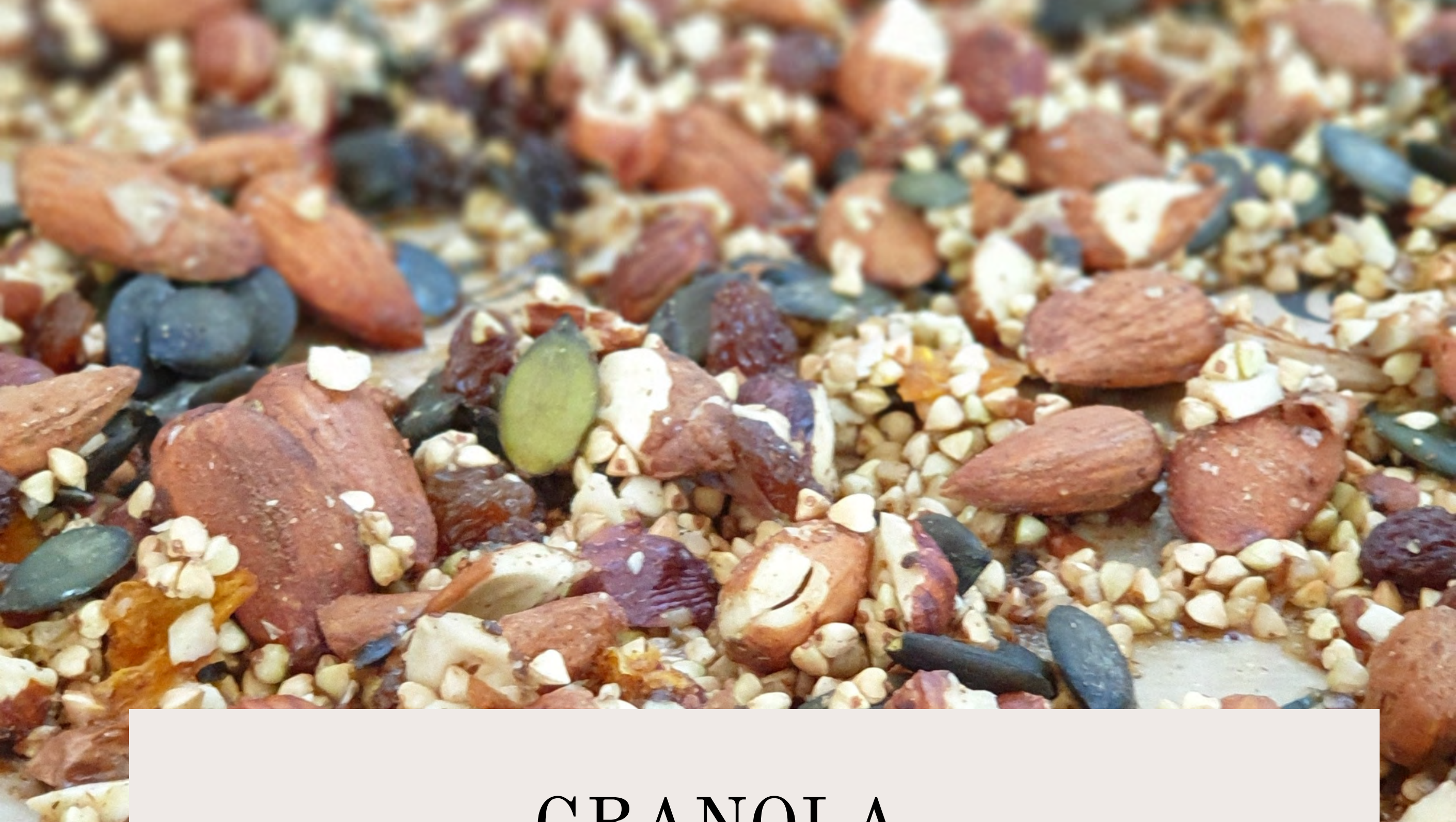
Granola

Jus Carotte - Fenouil - Pomme Verte

Salade Gingembre

Verrines de Graines de Lin





GRANOLA

Ingédients

Noix & graines :

- Graines de tournesol : 1 tasse
- Graines de courge : 1/2 tasse
- Graines de sarrasin : 1 tasse
- Amandes : 1 tasse
- Noisettes : 1 tasse
- Raisins secs : 1/2 tasse
- Sirop d'érable : 1/2 tasse
- Fleur de sel : 1 grosse pincée

Fruits frais :

- 2 pommes
- 1 banane
- 2 oranges

Epices :

- 2 CS Cannelle
- 1 CS Cardamone

Préparation

1. Concasser grossièrement les graines sauf celles de sarrasin et de tournesol.
2. Couper les fruits en tous petits morceaux en prenant soin de garder le jus des oranges.
3. Mélanger tous les ingrédients.
4. Étaler la préparation sur les plaques du déshydrateur.
5. Déshydrater pendant 8 à 12 h .
6. vous pouvez aussi étaler cette préparation sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et mettre au four à 50° si vous n'avez pas de déshydrateur.



JUS CAROTTES - FENOUIL- POMME VERTE

Ingredients

- 4 carottes
- 1/2 fenouil
- 1 pomme verte

Préparation

Blender tous les ingrédients ou les passer à l'extarcteur de jus

INGREDIENTS

- 1 T de carottes râpées
- 1 T de chou vert râpé
- 1 T de chou rouge râpé
- 1 T de pommes râpées
- 1/4 de T de panais râpé
- 1/2 T d'endives émincées
- 1 T de germes de lentilles
- 1/2 T de germes de haricots mungo

LA SAUCE

- 1/2 T de jus d'orange frais
- 1 cs de purée de cajou
- 1 cs de jus de citron vert
- 1/2 cc de zeste de citron vert
- 1 cc de gingembre râpé
- 1 cc d'ail râpé



Salade Gingembre

1. Lavez les légumes et râpez-les.
2. Placez les ingrédients râpés dans un saladier, ainsi que les germes.
3. Faites la vinaigrette en fouettant tous les ingrédients nécessaires.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien le tout.
5. Ajoutez les herbes fraîches de votre choix, du poivre noir moulu et des graines de sésame si vous le souhaitez !



VERRINES DE GRAINES DE LIN

Ingrédients

- 1 tasse de graines de lin
- du Yaourt de soja (à la Grecque par exemple)
- 2 ou 3 oranges
- 1 pomme et un autre fruit de votre choix
- 2 pruneaux
- un sachet de Verveine ou de thé de Noël
- une épice au choix
- Quelques fruits rouges pour la déco.



Préparation

1. Pressez les oranges et versez le jus dans un bol.
2. Ajoutez les graines de lin au jus et mélangez.
3. Préparez une infusion de verveine ou de thé de Noël et laissez-la tiédir.
4. Incorporez l'infusion tiède au mélange de jus d'orange et graines de lin.
Remuez jusqu'à ce que les graines soient enrobées de mucilage.
5. Découpez les fruits de votre choix.
6. Dans une verrine, mettez une couche de yaourt, suivi d'une couche de fruits, en veillant à ne pas toucher les bords de la verrine.
7. Ajoutez une couche de graines de lin.
8. Répétez les couches jusqu'à 1 cm du bord de la verrine.
9. Décorez avec des fruits rouges et une rondelle d'orange.
10. Gardez les verrines au frais jusqu'à dégustation



LE DIMANCHE

*"Quand votre corps a faim, il veut des nutriments
et non des calories" Simple Bonsens*

Granola

Jus fenouil- céleri- pomme

Soupe de lentille curry

Lassi au kaki





JUS FENOUIL- CÉLERI- POMME

Ingredients

- 1/2 fenouil
- 2 branches de céleri
- 1 pomme

Préparation

Blender tous les ingrédients ou les passer à l'extarcteur de jus



SOUPE DE LENTILLE CURRY

Ingredients

- 1 tasse de lentilles germées
- 1/4 tasse d'échalote
- 1/4 tasse de coriandre fraîche
- 1/2 cuillères à soupe d'algue séchées type salade de la mer

Sauce

- 1 tasse de lentilles germées
- 1/4 tasse d'échalote hachée
- 1/4 tasse de carotte détaillée en morceaux
- 1/4 tasse de céleri branche haché
- 1/2 cuillère à soupe de gingembre frais haché
- 1 gousse d'ail
- 11/2 cuillères à café de curry en poudre
- 1/2 cuillère à café d'algue
- 1 tasse d'eau
- 1/4 tasse d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais,
- 2 cuillères à café de Tamari ou de Shoyu

Préparation

1. Dans un bol, mélangez les lentilles, les échalotes, la coriandre et les flocons d'algues dulce.
2. Pour la sauce, dans un blender, mixez tous les ingrédients.
3. Goutez et ajustez l'assaisonnement.
4. Versez cette sauce sur les légumes.
5. Laissez reposer 30 minutes avant de servir.



LASSI AU KAKI

Ingrédients

- 80 gr de noix de cajou trempées la veille
- 1 kaki (ou mangue)
- 60 gr de dattes dénoyautés
- La pulpe d'une gousse de vanille (ou extrait)
- 300 ml d'eau
- Quelques amandes
- Un abricot sec
- Feuilles de menthe fraîche (pour la déco)
- Pistaches (pour la déco)

Préparation

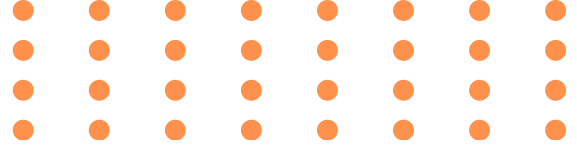
1. Blendez tous les ingrédients jusqu'à obtenir un liquide crémeux.
2. Versez dans des verrines et décorez joliment avec des morceaux de kaki, des amandes et des feuilles de menthes

Mon tableau bien-être



Evaluez chaque critère sur une échelle de 1 à 10 chaque jour

	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
Humeur				
Stress				
Concentration				
Fatigue				
Qualité de sommeil				
Energie				
Peau				
Poids				
Digestion				
Ballonnement				
Hydratation				
Sentiment de bien-être				



PAGE BONS PLANS

Pour vous équiper, vous pouvez vous rendre sur [la page BONS PLANS](#).

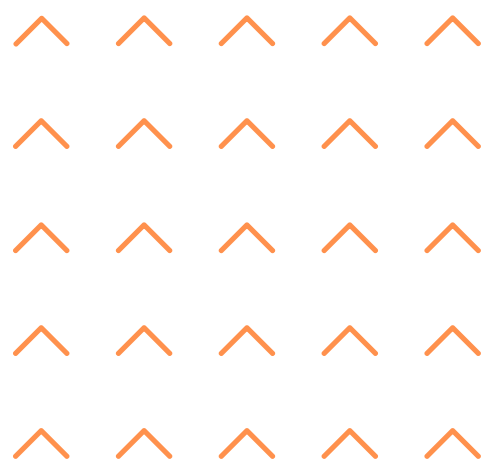
Vous trouverez des réductions allant de 5 à 10 % sur les sites partenaires :

- www.hurom.com - code promo : **KILUKRU10**

Code promo **KILUKRU** pour les suivants :

- www.semineraliser.com (Quinton, argile, sève de bouleau)
- www.laspirulinedejulie.fr (Spiruline, Phycocyanine)

- www.yokool.fr (Bains dérivatifs, miam ô fruit)
avec le code 135558005 à saisir à l'inscription



Je distribue également les produits suivants :

Envoyez-moi un mail avant de commander pour avoir la réduction.

Forever (Aloe Vera)

Le vitaliseur de Marion

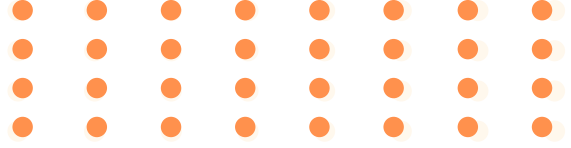
Le Thermomix

Les patch Livewave

N'hésitez pas à me poser vos questions sur [la page contact](#).

Et si cet eBook vous a plu, merci de laisser un avis sur Google :

<https://bit.ly/3yObhua>



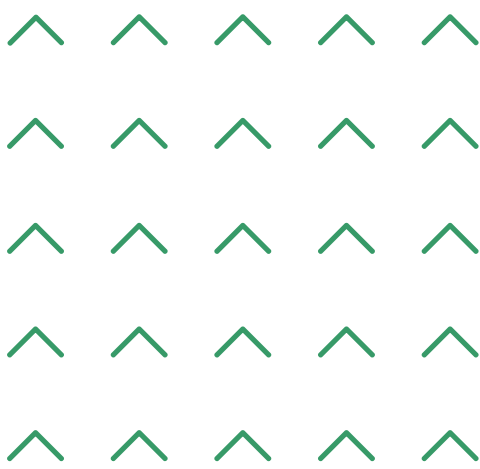
PAGE CONTACT



<https://linktr.ee/KILUKRU>



06 10 41 15 49



kilukru@kilukru.fr



4 Le Haut Du Roseau, 87220 Boisseuil

