



Programme NutriH

La detox Flash de NutriH



Si entre les repas vous avez faim prenez soit 2 carottes, ou 2 pommes vertes ou des pastilles de gingembre au miel ☺

- Petit Dejeuner

- Du thé vert (avec environ 300ml d'eau chaude + ½ cuillère de cannelle + 1 citron + ½ cuillère de miel + tomi)



- 1 smoothie tropical detox (mixez 1/5 pastèque, ½ ananas, jus de 2 citrons, 3 portions de gingembre)



- Dejeuner

- 1 Smoothie pomme carotte (mixez 1 pomme rouge + 2 carottes + jus de 2 citrons + ½ cuillère de cannelle)



- Une salade d'avocat + concombres et herbes fines



- 1 pomme verte comme dessert.



- Diner

- Du thé vert (avec environ 300ml d'eau chaude + ½ cuillère de cannelle + 1 citron + ½ cuillère de miel + tomi)



- 1 smoothie pastèque banane (mixez 1 portion de pastèque + 1 banane douce + ½ cuillère de cannelle)

