



PLAN REPAS NETTOYAGE



PLAN REPAS NETTOYAGE

La perte de poids et la remise en forme ne suivent malheureusement pas toujours une ligne droite, elles viennent avec les hauts et les bas de la vie. Donc, afin de retourner rapidement sur le droit chemin, après certains jours plus difficiles (vacances, réunions, soupers aux restaurants etc. . .) voici un plan alimentaire qui favorise le nettoyage des organes clés de notre système, soit les reins, le foie et le système lymphatique. Tous responsables d'éliminer les toxines qui traversent notre corps, provenant de l'environnement ou de la nourriture que nous ingérons.

JOUR 1

AVANT LE DÉJEUNER

1 tasse d'eau chaude avec le jus d'un demi citron et quelques feuilles de menthe

DÉJEUNER

2 œufs brouillés accompagnés d'oignon, d'épinards et de champignons rôtis dans l'huile d'avocat. Ajouter un peu de piment de cayenne sur les œufs ou de sauce Frank's Red Hot (disponible dans toutes les épicereries.)

Une tasse de thé vert

COLLATION

1 tasse de fruits au choix (fraise, framboise, bleuet, orange, pamplemousse ou pomme)
8 oz d'eau aux canneberges
(1 tasse de jus de canneberges pour 4 tasses d'eau)

DÎNER

1 Tomate au thon (1 tomate évidée et remplie de thon blanc dans l'eau égoutté, mélangé avec un peu de yogourt grec 0% MG)
1 tasse de concombre
8 oz d'eau aux canneberges.

JOUR 2

AVANT LE DÉJEUNER

1 tasse d'eau chaude avec le jus d'un demi-citron et quelques feuilles de menthe

DÉJEUNER

$\frac{3}{4}$ tasse de gruau cuit à l'eau, accompagné d'une demi-pomme, de cannelle et un peu de flocons d'érable.
Une tasse de thé vert

COLLATION

1 tasse de fruits au choix (fraise, framboise, bleuet, orange, pamplemousse ou pomme)
8 oz d'eau aux canneberges
(1 tasse de jus de canneberges pour 4 tasses d'eau)

DÎNER

2 œufs cuits durs avec salade d'épinards, de concombre, tomates et graines au choix vinaigrette balsamique.
8 oz d'eau aux canneberges
(1 tasse de jus de canneberges pour 4 tasses d'eau)

JOUR 3

AVANT LE DÉJEUNER

1 tasse d'eau chaude avec le jus d'un demi citron et quelques feuilles de menthe

DÉJEUNER

2 œufs brouillés accompagnés d'oignon, d'épinards et de champignons rôtis dans l'huile d'avocat. Ajouter un peu de piment de cayenne sur les œufs ou de sauce Frank's Red Hot disponible dans toutes les épicereries.

Une tasse de thé vert

COLLATION

1 tasse de fruits au choix (fraise, framboise, bleuet, orange, pamplemousse ou pomme)
8 oz d'eau aux canneberges
(1 tasse de jus de canneberges pour 4 tasses d'eau)

DÎNER

1 Tomate au thon (1 tomate évidée et remplie de thon blanc dans l'eau égoutté, mélangé avec un peu de yogourt grec 0% MG),
1 tasse de concombre et
8 oz d'eau aux canneberges.





PLAN REPAS NETTOYAGE

La perte de poids et la remise en forme ne suivent malheureusement pas toujours une ligne droite, elles viennent avec les hauts et les bas de la vie. Donc, afin de retourner rapidement sur le droit chemin, après certains jours plus difficiles (vacances, réunions, soupers aux restaurants etc. . .) voici un plan alimentaire qui favorise le nettoyage des organes clés de notre système, soit les reins, le foie et le système lymphatique. Tous responsables d'éliminer les toxines qui traversent notre corps, provenant de l'environnement ou de la nourriture que nous ingérons.

JOUR 1

COLLATION

1 tasse de fruit au choix (fraise, framboise, bleuet, orange, pamplemousse ou pomme)
8 oz d'eau aux canneberges
(1 tasse de jus de canneberges pour 4 tasses d'eau) et
une tasse de thé vert

SOUPER

4 oz de saumon badigeonné d'un peu de miel ou sirop d'érable, ail et jus de citron. Accompagné d'une tasse de légumes verts grillés dans l'huile d'avocat. (asperges, choux de bruxelles, fèves, brocolis, kale).
8 oz d'eau aux canneberges
(1 tasse de jus de canneberges pour 4 tasses d'eau).

EN SOIRÉE

8 oz de boisson secrète
(1cuil. à thé de graines de lin moulues dans 8 oz d'eau aux canneberges),
¾ tasse de légumes au choix si la faim est présente

JOUR 2

COLLATION

1 tasse de fruit au choix (fraise, framboise, bleuet, orange, pamplemousse ou pomme)
8 oz d'eau aux canneberges
(1 tasse de jus de canneberges pour 4 tasses d'eau)
une tasse de thé vert

SOUPER

4 oz de poitrine de poulet (épices au choix, le sumac épice libanaise avec de l'ail est excellent) accompagné d'une tasse de poivrons et d'oignons grillés dans l'huile d'avocat.
8 oz d'eau aux canneberges
(1 tasse de jus de canneberges pour 4 tasses d'eau).

EN SOIRÉE

8 oz de boisson secrète
(1cuil. à thé de graines de lin moulues dans 8 oz d'eau aux canneberges),
¾ tasse de légumes au choix si la faim est présente.

JOUR 3

COLLATION

1 tasse de fruit au choix (fraise, framboise, bleuet, orange, pamplemousse ou pomme)
8 oz d'eau aux canneberges
(1 tasse de jus de canneberges pour 4 tasses d'eau)
une tasse de thé vert

SOUPER

4 oz de saumon ou (crevettes, pétoncles ou poisson blanc) badigeonné d'un peu de miel ou sirop d'érable, ail et jus de citron. Accompagné d'une tasse de légumes verts grillés dans l'huile d'avocat (asperges, choux de bruxelles, fèves, brocolis, kale).
8 oz d'eau aux canneberges
(1 tasse de jus de canneberges pour 4 tasses d'eau).

EN SOIRÉE

8 oz de boisson secrète
(1cuil. à thé de graines de lin moulues dans 8 oz d'eau aux canneberges),
¾ tasse de légumes au choix si la faim est présente.



De plus, voici les avantages de faire le grand ménage après les excès

- **Détoxification ou nettoyage des organes cibles (foie, reins et systèmes lymphatiques)**
 - Perte de poids rapide (3-5 livres)
 - Élimine la sensation de gonflement
 - Maintien du poids
- **Diminution du tour de taille, des cuisses, des hanches et des fesses.**
 - Augmentation du métabolisme
 - Augmentation du niveau d'énergie
 - Diminution de l'apparence de la cellulite
 - Augmentation du sentiment de bien-être
 - Début d'un style de vie sain

Recommandation : Il est toujours préférable de consulter un médecin, si vous avez des restrictions de santé connues avant d'entreprendre un plan alimentaire particulier.

Vous renoncez donc à toute réclamation contre Coach VRO découlant de toute modification à vos habitudes alimentaire ou à la consommation de tout aliment cuisiné à l'aide de recettes et menus proposés par Coach VRO, que la réclamation soit conduite par vous, vos héritiers ou ayants-causes. Vous vous engagez indemniser Coach VRO contre toute réclamation, frais ou dommages, demandes, pertes, actions, causes d'action, poursuites ou autres instances intentés ou invoqués par quiconque, liés ou attribuables à ces égards.



LISTE D'ÉPICERIE

DÉTOX 3 JOURS

LÉGUMES

- 1 contenant épinards
- 3 oignons
- 1 casseau de champignons
- 2 concombres anglais
- ail
- légumes verts au choix tel que : chou de bruxelles, asperges, haricots verts, brocoli
- 2 poivrons

FRUITS

- 3 tomates
- 2 citrons
- 1 pomme
- Fruits au choix tel que : framboises, bleuets, fraises, orange, pamplemousse ou pomme
- Menthe fraîche

PROTÉINES

- Oeufs
- 2 canne de thon dans l'eau
- 1 filet saumon
- 1 poitrine de poulet dessosée

PRODUITS LAITIERS

- Yogourt grec nature 0% M.G

AUTRES

- Huile d'avocat
- Thé vert
- Sauce Frank's red hot
- 1 jus canneberge
- Graines de lin moulues
- Gruau
- Cannelle
- Flocons d'érable
- Miel ou sirop d'érable
- 100 g. de graines de tournesol ou citrouille sans sel
- Vinaigrette balsamique