

Liste des courses

Détox Plaisir

Fruits et légumes

2-3 céleri branche

3 poireaux

2-3 navets

1 sac oignons

1 kg carottes

Ail

2 avocats

1 brocoli

1/2 kg pommes de terre

2 choux frisée ou 1 chou blanc, (ou 500 gr blettes ou épinards)

1 betterave rouge,

1 panais

2 sacs citrons non traités

3 patates douces

1 kg pommes

Céréales et légumineuses

1 kg lentilles jaunes ou corail

1 kg riz basmati

1 kg haricots Mungo

1 kg flocons d'avoines

Liste des courses

Détox Plaisir

Epices et herbes

Cumin moulu

Cannelle

Curcuma moulu ou frais

2 grandes racines de gingembre

Clous de girofle

Piment de cayenne, si vous aimez

Safran

Poivre

Gomasio (sel de sésame)

Persil et coriandre frais,

Romarin, marjolaine, thym frais selon envie

Autres

1 boîte lait de coco

Cubes de bouillon

Psyllium

Miel de qualité

2 l lait d'amande

Tahine

Dattes Medjoul

Huile de coco

Liste des courses

Détox Plaisir

Huile d'olive

Huile de sésame pression à froid

3 l sève de bouleau (frais à partir du mois de mars/avril), sinon jus de bouleau de Weleda ou autre marque

Pour le gommage

250 gr café moulu

100 gr sel de mer fin

1 verre de confiture

1 huile essentielle gingembre

1 huile essentielle citron

1 bougie blanche

1 sauge blanche pour fumigation

Et aussi

1 matelas de gym

1 brosse pour le corps ou un loofah (selon envie)

1 grand thermos

1 carnet ou votre journal