

Liste des courses

Détox Douceur

Vous pouvez utiliser cette liste de deux manières : soit faire toutes les courses pour la semaine, soit vous regardez les recettes qui vous intéressent et n'achetez que ce dont vous avez besoin. Chaque jour, je vous donnerai une recommandation de menu, mais vous pouvez composer les menus selon vos goûts et vos envies. Cependant, il est important d'utiliser exclusivement ces recettes, car elles représentent l'alimentation idéale pour la détox d'automne.

Pour les repas :

4 poireaux / 2 fenouil / 3 - 4 panais / quelques branches de céleri
4 petit potimarron / 5 patates douces / 3 betteraves rouges
1 kg oignon
1 kg de pommes de terre / 1 kg de carottes / 1 kg d'oignons
Ail
Un gros morceau de gingembre

Du persil, coriandre, ciboulette fraîche

1 kg de pommes / 1 kg de raisins / 1/2 kg de poires
1 kg de citrons idéalement non traités sinon
1 citron et 1 orange non traités

1 paquet de lentilles Beluga / 1 paquet de lentilles jaunes /
1 paquet de lentilles Mungo
1 paquet de riz Basmati / 1 paquet de riz pour risotto
1 paquet de semoule de sarrasin (pour petit déjeuner copieux, si besoin)
1 paquet de flocons d'avoine (ou flocons d'épautre)
1 paquet de quinoa / 1 paquet polenta
1 boîte 200 gr de pois chiches
1 paquet crème d'avoine / crème d'amande
1 pot de miso de riz (peut être remplacé par de la sauce tamari)
Sauce tamari
1 paquet cube de bouillon bio
Sel de sésame
1 boîte de Tahini

1 paquet de pois surgelés
Une poignée d'olives
1 bon miel de forêt
Un peu de fécule de maïs

Liste des courses

Détox Douceur

1 litre de jus de raisin / 1 litre de jus de pomme
2 – 3 litre de lait végétal (avoine/amande)
100 ml lait de coco

1 paquet d'amandes
1 paquet noisettes ou autre fruits secs (noix, graines de tournesol, ou de courge)
Quelques figues séchées / quelques dattes séchées
Une poignée de raisins secs / Un peu de poudre de cacao brut
2 sachets de tisane aux fruits

2 - 3 étoiles de badiane / noix de muscade / un peu de cardamome
piment (optionnel)
branches de thym / aiguilles de romarin
graines de coriandre / graines de fenouil / graines de moutarde
curcuma en poudre ou 3 – 4 racines
1 paquet de clous de girofle / 1 paquet de cannelle moulue / 1 paquet de cumin
1 paquet de poudre de vanille ou 2 gousses
Un peu de paprika doux

Sel
Huile de tournesol, d'olive ou de ghee

1 paquet de tisane aux fleurs de sureau

Pour les soins :

1/2 litre d'huile d'amande douce ou de sésame
Une petite bouteille d'huile de millepertuis
1 bougie rouge foncé
Un journal intime

Une bassine pour prendre des bains de pieds quotidiens
Huile essentielle de lavande
Pareo en coton, serviette et couverture en laine
Grosses chaussettes

Sucre
Gros sel