

**C H A L L E N G E**

# **5 JOURS DE DETOX RAPIDE**

L'objectif de ce challenge est de permettre à l'organisme d'éliminer les toxines et d'évoluer vers une alimentation saine et plus équilibrée .

[www.morceaude saveur.com](http://www.morceaude saveur.com)

# Préambule

Comme pour chaque article Morceau de Saveur, cet e-book est le fruit d'une passion pour le vivre sain et le sport. Il n'est pas rédigé par une professionnelle du secteur. Comme vous le savez déjà pour ceux qui me suivent , il s'agit de mes propres expériences personnelles que je partage. Si vous décidez en toute liberté de suivre ce programme, je vous recommande de bien consulter votre médecin traitant avant d'engager le programme. Si vous avez des antécédents de santé ou juste pour s'assurer qu'il n'y a pas de risques pour votre santé. Si vous entamez ce programme et remarquez des effets indésirables, veuillez cesser immédiatement et consulter un médecin.

Morceau de Saveur ne peut être tenu pour responsable d'un quelconque dommage lié directement ou indirectement à cet e-book.

Cet e-book est la propriété exclusive de Morceau de Saveur. Il peut aisément être partagé à condition de n'effectuer aucune modification et de laisser le crédit Morceau de Saveur visible et lisible.

Je vous souhaite un maximum de motivation, et n'hésitez pas à me taguer lors du challenge sur Instagram, et à me mentionner sur Instagram @Solenneh\_ afin que je vous repartage en story.

Pour me soutenir, abonnez vous aux différents comptes :

Instagram : @Solenneh\_ (Naomi Solenne )

Pinterest : Naomi Solenne

Prenez soin de vous !

[www.morceaudesaveur.com](http://www.morceaudesaveur.com)



# A SAVOIR !

Durant ses 5 jours , nous allons essayer de manger plus de légumes , moins d'aliments transformés , et pratiquer le jeûne intermittent.

## Qu'est ce que c'est que le jeûne intermittent ?

Alors pour tout savoir sur le jeûne intermittent je t'invite à cliquer sur les lien suivant :

- [Le jeune intermittent \(fasting\)](#)
- [Les avantages du jeûne intermittent](#)
- [Comment débiter le jeûne intermittent](#)

## RAPPEL !

Tag moi en story sur instagram pour qu'on puisse se motiver tous ensemble.

@solenneh\_

# PLAN DES REPAS

	<b>Petit-déjeuner</b> 12h - 13h	<b>Déjeuner</b> 15h-17h	<b>Dîner</b> 19h - 20h
<b>Lun.</b>	Une salade de fruit Ou Porridge de flocon d'avoine	Sautés de chou au poulet Ou Sautés de légumes au poisson	Salade de cruautés au choix
<b>Mar.</b>	Omelette au légumes Ou Verine au céréales	Haricot sautés Ou lentilles sautés	Soupe de légumes au choix
<b>Mer.</b>	Smoothie ou Salade de fruits	Smoothie ou Salade de fruits	Smoothie ou Salade de fruits
<b>Jeu.</b>	Omelette au légumes Ou Verine au céréales	Haricot sautés Ou lentilles sautés	Soupe de légumes au choix
<b>Ven.</b>	Une salade de fruit Ou Porridge de flocon d'avoine	Sautés de chou au poulet Ou Sautés de légumes au poisson	Salade de cruautés au choix

Morceau de  
Savoir

## RAPPEL !

Tag moi en story sur instagram pour qu'on puisse se motiver tous ensemble.

@solenneh\_

# RECETTES

## Omelettes aux légumes

- 3 blancs d'œufs
- 1/2 poivron , 1/2 courgette
- 1 cc d'huile d'olives



## Porridge de flocon d'avoine aux fruits

- 4 cs de flocon d'avoine (Faire cuire à l'eau )
- 1 yaourt nature
- 1 banane
- 1 cc de miel , ou de sirop d'agave, ou de stevia pour sucrer si vous en avez besoin



## Sautés de chou au poulet

Faites griller votre poulet sans huile au four ou au charbon , avec très peu de sel (sans cube), avec les épices de votre choix

Chou , gingembre, poivron , ail, oignon , citron, 1cs d'huile

Laissez reposer le chou dans du citron la veille

Verser les autres ingrédients dans l'huile , faites dorer les oignons et ensuite rajouter le chou , couvrir 3-5 minutes et c'est prêt !

Morceau de Savoir

## RAPPEL !

Tag moi en story sur instagram pour qu'on puisse se motiver tous ensemble.

@solenneh\_

# BOISSONS

## JUS DETOX

- Un ananas (vous pouvez utiliser la peau)
- De la citronnelle
- Des morceaux de gingembre
- Du citron coupés

Placer les dans une casserole avec 3 litre d'eau et faites bouillir

## IDEES DE SMOOTHIES

Mangue, papaye , concombre

Concombre, mangue , citron

Concombre, pastèques, orange

Banane , lait , beurre de cacahouete (proteinés)



## RAPPEL !

Tag moi en story sur instagram pour qu'on puisse se motiver tous ensemble.

@solenneh\_

# REGLE A SUIVRE

## Quand, Que faut - il manger ?

- Avant le petit déjeuner : 11h30 prendre une tasse de thé ou de café (sans sucre de préférence)
  - Petit déjeuner : 12h-13h selon votre choix
  - Avant déjeuner : 13H-15h boire la boisson détox (1l si possible )
  - Déjeuner : 15h-17h selon votre choix
  - Après déjeuner : 17h-19h boire la boisson détox (1l si possible )
  - Diner 19h-20h selon votre choix
- Après le diner : Boire votre boisson

- **Ne rien manger entre 21H - 11H30 à part de l'eau ou des boissons chaude sans sucre , vous pouvez rajouter du citron dans votre eau si vous le voulez**

## Activité sportive

- Ne forcez pas si vous vous sentez faible
- Pratiquez de la marche si vous avez la possibilité



## RAPPEL !

Tag moi en story sur instagram pour qu'on puisse se motiver tous ensemble.

[@solenneh\\_](https://www.instagram.com/solenneh_)

# C'EST PARTI !!!

Si vous avez des questions , n'hésitez pas à me contacter par email sur l'adresse : [solenne@morceaude saveur.com](mailto:solenne@morceaude saveur.com) ou m'ecrire sur instagram [@Solenneh\\_](https://www.instagram.com/Solenneh_) .

Je me ferais un plaisir de vous répondre et vous aider

Prenez soin de vous !!!



## RAPPEL !

Tag moi en story sur instagram pour qu'on puisse se motiver tous ensemble.

[@solenneh\\_](https://www.instagram.com/Solenneh_)