

## LA REPRISE ALIMENTAIRE : pendant une semaine ou plus après le jeûne :

La reprise alimentaire est essentielle pour un jeûne réussi !

Elle doit durer le temps du jeûne : une semaine voire plus si c'est possible.

- NE MANGEZ PAS EN TROP GRANDE QUANTITE ET EVITEZ LES GRIGNOTAGES.
- EVITEZ LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE LE SUCRE ET LES EXCITANTS.
- VOUS VOUS ETES DESHABITUES DU SEL, PROFITEZ-EN !

La reprise alimentaire aura lieu à Le Clos du Chevalier, le dernier jour.

Nous vous préparerons un succulent repas à base de légumes sous toutes ses formes : une fête de saveurs !!

Vous repartirez avec votre repas du soir et du lendemain matin. Inutile donc de vous faire des soucis concernant les courses etc.

### CHEZ VOUS :

- JOUR + 1, + 2 : CONSOMMEZ DES LEGUMES VARIES ET DE SAISON, SOUS FORME DE JUS, SOUPES, VAPEUR, CRUS, AU WOK, LACTOFERMENTES ; QUELQUES FRUITS DE SAISON ; FRUITS SECS REHYDRATES
- JOUR +3, + 4 : VOUS POUVEZ INTRODUIRE PROGRESSIVEMENT UN PEU DE RIZ, DES POMMES DE TERRE OU DES CEREALES COMPLETES, DES GRAINES GERMEES, DES HUILES VEGETALES 1E PRESSION A FROID, DES EPICES DOUCES
- JOUR +5, +6 : VOUS POUVEZ INTRODUIRE LES LEGUMINEUSES (GERMEES DE PREFERENCE) ET LES PRODUITS LAITIERS ( CHEVRE OU BREBIS DE PREFERENCE) SI VOUS AVEZ DU MAL A VOUS EN PASSER.
- JOUR + 7 : VOUS POUVEZ MANGER « NORMALEMENT ».