







Exemple de menu confectionné par la naturopathe: de saison et

produits locaux si possible

<p>Entrée</p> 	<p>Jus (carottes, poivron rouge, gingembre) 80 tours/mns</p>
<p>Probiotique</p> 	<p>Betteraves rouges lacto-fermentées</p>
<p>Détox</p> 	<p>Concombre en bâtonnets sauce yaourt citron cumín</p>
<p>Fibres</p> 	<p>Salade verte ?</p>
<p>Protéines et fibres</p> 	<p>Petit épeautre chaud avec un filet d'huile de chanvre</p>
<p>Boisson chaude</p> 	<p>bouillon de carottes aux cloux de girofle</p>
<p>(Dépuratif revigorant : résveratrol</p> 	<p>Elixir plaisir : Digestif Dépuratif : Pommard aux aromates)</p>