

Liste des courses

Détox Plaisir

Fruits et légumes

2-3 céleri branche

2 poireaux

2 navets

1 sac oignons

1 kg carottes

Ail

2-3 avocats

1 brocoli

1/2 kg pommes de terre

petits pois congelés ou 150 g frais, 1 poignée pois gourmands

1 betterave rouge,

1 panais

2 sacs citrons non traités

2 patate douce

1 kg pommes, 2 poires

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 blond

Miel de qualité

2 l lait d'amande ou avoine non sucré

Tahine ou purée d'amandes ou noix de cajou

Dattes Medjoul ou figues séchées

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 vide

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