



Etape #1: 21 mars au 27 mars



Recommandations de la semaine#1 :

- **Retirez de vos placards les aliments à éviter** (mettez un cadenas à vos placards ou faites des dons!)
- **Faites vos courses à l'avance** avec les aliments de remplacement.
- **Mettez dans votre sac** et sur votre lieu de travail les **aliments de remplacement**.
- **Buvez de l'eau**. Surtout entre les repas, pour éliminer les toxines. Ayez toujours une bouteille sur votre table de bureau, dans votre sac, sur votre table de chevet.

On élimine:	On remplace par:
<p><u>Le sucre:</u> *raffiné: le sucre blanc, roux sous toutes leurs formes (en morceaux dans le café, dans le yaourt...) *naturel: le miel, le sirop d'érable, le sirop d'agave, le rapadura... *les édulcorants, même la stévia</p>	<p>Rien! C'est l'idée!...</p>
<p><u>Au dessert:</u> *laitages sucrés: le yaourt sucré, aromatisé, les mousses, les crèmes dessert... *les compotes sucrées *les glaces *les fruits au sirop, les fruits confits</p>	<p>*des yaourts sans sucre, potentiellement agrémentés de cannelle, maca, cacao cru, graines de lin, ... *des compotes sans sucre *des fruits frais *du fromage (pour ceux qui le tolèrent)</p>
<p><u>Au goûter:</u> *les gâteaux industriels :cookies, petit beurre... *les gâteaux en général et les bonbons *les galettes de riz soufflé, de maïs soufflé (surtout nappées de chocolat !) *les gaufres, les crêpes,... *les barres de céréales industrielles, les barres chocolatées *le chocolat au lait, le chocolat blanc</p>	<p>*des fruits frais, des smoothies *des oléagineux type noix de pécan, noix, noix du Brésil, noisettes, noix de cajou... *des galettes d'avoine sans sucre *des fèves de cacao cru, le chocolat noir (+70% cacao)</p>