



Etape #2: 28/03 au 03/04



Recommandations de la semaine#2 :

- Bien penser à **exclure ces aliments en plus de ceux préalablement évités.**
- **Préparer ses menus et faire ses courses à l'avance.**
- **Préparer des tisanes, des infusions ou de l'eau citronnée** à boire toute la journée.
- Pour le miam-ô-fruits, **préparer les graines moulues en avance**, elles se conservent au réfrigérateur. La base du muesli peut également être préparée en avance, pour les plus pressé(e)s!

On élimine:

Les boissons sucrées:

- *les sodas (généralement, tout ce qui est en canette)
- *le sirop de fruit (grenadine, citron...)
- *le jus de fruit (même 100% pur jus!)
- *le chocolat chaud (préparation instantanée)

Au petit déjeuner:

- *la pâte à tartiner
- *la confiture
- *les céréales industrielles , y compris céréales minceur
- *le pain de mie industriel
- *les viennoiseries: croissants, pains au chocolat, aux raisins, les petits pains au lait, les brioches...

On remplace par:

- *de l'eau
- *de l'eau citronnée
- *des tisanes
- *de thé
- *des smoothies, des fruits frais
- *[un miam-ô-fruits](#)
- *du lait de noisette + poudre de cacao crue

- *de purée d'amande ou de noisette
- *de la compote sans sucre
- *du muesli sans sucre
- *du porridge
- *des tartines du Pain des Fleurs
- *du pain complet et bio