



Isabelle Agassis

FICHE DÉTOX-SAISON

+41 79 408 97 06

ISABELLEAGASSIS.COM

ISABELLE.AGASSIS@GMAIL.COM



Printemps



Exemple de menu détox de printemps

- Un jus purifiant à base de carotte.
- Une salade de pissenlit, accompagnée de betterave, de concombre et de radis.
- Un bol de fraises en dessert.

Pensez également aux tisanes à la queue de cerises. Diurétiques, elles vous aideront à éliminer les toxines.

Le top ten des aliments détox de printemps

- *La fraise* : riche en vitamine C, elle vient stimuler le foie.
- *Le radis* : il contient du soufre qui active la digestion, des fibres qui la facilitent et en plus il stimule le travail du foie.



- *Le pissenlit* : diurétique, il agit sur la rétention d'eau et un effet positif sur le foie et la vésicule biliaire.
- *L'asperge* : une bonne source de fibres qui donnent un coup de pouce aux reins pour éliminer les toxines.
- *La carotte* : bien pourvue en antioxydants, elle stimule le travail du foie et régule le transit intestinal.
- *L'ananas* : un cocktail de vitamines pour l'ananas qui est avant tout diurétique. Il contient de la broméline qui facilite la digestion des protéines.
- *Le haricot vert* : une bonne source de minéraux. Il est dépuratif et aide le travail des reins.
- *La cerise* : riche en antioxydants et en potassium, elle est un puissant diurétique.
- *Le concombre* : gorgé de minéraux, c'est un excellent dépuratif pour l'organisme.
- *La betterave* : ses fibres facilitent les digestions difficiles. Sa teneur en potassium en un atout pour stimuler les reins.



Été



L'été c'est la fête des légumes et des fruits !

Cependant vous pouvez stimuler votre organisme en remplaçant de temps en temps un de vos repas par un menu détox ou une monodiète, par exemple à base de cerises.

Exemple de menu détox d'été

- Une salade de roquette avec un filet d'huile d'olive et de basilic.
- Une purée de céleri accompagnée de tofu
- Une salade de fruits : abricots, framboises et melon.

Pour que vos intestins ne finissent pas par être irrités, pensez à consommer les fruits en compote et à privilégiez les soupes froides.



Le top ten des aliments détox d'été

- *L'abricot* : antioxydant et riche en potassium, il est diurétique.
- *La framboise* : riche en fer, en potassium et en vitamine C, les acides organiques qu'elle contient permettent de rééquilibrer le PH du corps.
- *La pêche* : donnez votre préférence à la pêche jaune, riche en bêta-carotène.
- *Le melon* : c'est un cocktail de vitamines et d'oligo-éléments. Il est diurétique et riche en bêta-carotène.
- *La mangue* : elle regorge d'antioxydants et de bêta-carotène.
- *Le céleri* : bien pourvu en potassium, il possède des vertus diurétiques.
- *Le basilic* : gorgé d'antioxydants et de vitamine C, il peut accompagner vos salades ou se boire en décoction pour faciliter la digestion.
- *La courgette* : riche en potassium, elle contient 95% d'eau.
- *La salade verte* : source de vitamine A, B, C, E, elle a des vertus dépuratives.
- *La figue* : riche en potassium, elle purifie les reins.



Automne



L'automne est une saison intermédiaire où le corps a besoin de recharger ses batteries pour se préparer à la venue de l'hiver. Quelques conseils détox pour renforcer votre organisme en douceur.

Cependant vous pouvez stimuler votre organisme en remplaçant de temps en temps un de vos repas par un menu détox ou une monodiète, par exemple à base de raisin qui permet de dépurifier votre corps rapidement et en douceur en stimulant les reins et le système lymphatique.



Exemple de menu détox d'automne

- Un jus purifiant à base de céleri et de carottes.
- Une purée de fenouil accompagnée de navets cuits à la vapeur, une portion de 50 g de riz complet pour un apport en protéines.
- Une compote de prune en dessert.

En règle générale, pensez à rajouter de l'échalote dans vos menus. En plus de donner du goût, elle est gorgée de sélénium (antioxydant) et favorise la circulation du sang.

Vous pouvez également prendre une infusion de citron à l'eau tiède à jeun au réveil. Antiseptique, le citron, acide, se transforme en base pendant la digestion pour rééquilibrer votre corps.

Le top ten des aliments détox de l'automne

- *La poire* : riche en fibres, elle favorise le travail des intestins.
- *La prune* : une forte teneur en antioxydants ; elle regorge de potassium et aide à la purification des reins.
- *L'aubergine* : diurétique, elle permet également de drainer les lipides dans le sang.
- *Le chou-fleur* : gorgé de fibres et de potassium, il permet de drainer les reins.
- *Le brocoli* : cocktail de vitamines et d'oligo-éléments (C, provitamine A, B9, potassium, magnésium, calcium....), il participe à l'élimination des toxines.
- *Le raisin* : riche en antioxydants, grâce aux polyphénols qu'il contient, il participe à la détoxification du corps.
- *La banane* : elle possède des propriétés anti-acide qui facilitent la digestion.
- *L'endive* : composée d'eau à 95%, c'est une bonne source de potassium qui va drainer les toxines.



- *Le fenouil* : riche en substances antioxydantes, il favorise la digestion et lutte contre les crampes intestinales.
- *Le navet* : gorgé de vitamines (C, B) et d'oligo-éléments (cuivre, potassium, fer, zinc), il favorise le travail intestinal grâce à ses fibres.



Hiver



En hiver, votre corps a tendance à marcher au ralenti et à accumuler les toxines comme un moteur encrassé qui a du mal à démarrer avec le froid. Quelques conseils détox pour l'aider à se remettre en route en douceur...

Cependant, au changement de saison ou après les fêtes, vous pouvez stimuler votre organisme et l'aider à drainer les déchets et les excès en remplaçant de temps en temps un de vos repas par un menu détox ou une monodiète, par exemple à base de pommes.



Exemple de menu détox d'hiver

- Un jus purifiant à base de céleri - carottes-betteraves rouges - pamplemousse
- Une soupe de carottes –pommes de terre
- Ananas frais en dessert

Le top 10 des aliments détox d'hiver

- *La pomme* : anti-cholestérol
- *Le kiwi* : antioxydant, bonne source de vitamine C
- *Le kaki* : possède des enzymes qui facilitent la digestion
- *Le chou chinois* : riche en antioxydants, sa teneur en potassium permet d'équilibrer le PH du sang
- *L'avocat* : contient un antioxydant, le glutathion
- *La mâche* : riche en oméga 3 et en potassium
- *Le poireau* : nettoie les intestins
- *Le céleri* : draine les reins
- *L'épinard* : antioxydant gorgé de vitamines et minéraux
- *L'ail* : antioxydant, lutte contre les troubles circulatoires