

C Ő R E D E C R U

- M E N U T Y P E -

PETIT DEJEUNER

1 poignée de fruits oléagineux (amande, noix, noisette...)

1 jus vert (80% de légumes + 20% de fruits)



DEJEUNER

salade d'endives et noix

1 avocat

1 salade de fruits de saison



DINER

1 bol de gaspacho de saison
épinards et carottes râpées à la
vinaigrette et raisins secs



Christelle Bruyère

Naturopathe - Réflexologue