

## LES BOISSONS PENDANT LES PÉRIODES DE JEÛNE

### ■ Eaux plates et/ou gazeuses

- Additionnez à votre eau
  - vinaigre de cidre non pasteurisé non filtré BIO
  - 1 càs de graines de chia / tasse
  - 1 càs de graines de lin moulues
  - Sel
  - concombre, citron, fraise (mais ne les mangez pas !)
  - Mais pas d'édulcorants

### ■ Les boissons chaudes

#### • Café

- Pensez au « **bullet proof coffe** » = « café gras » en début de protocole : 1 càs/ tasse
- Huile de coco, huile TCM, beurre, Ghee, crème épaisse, crème liquide, lait entier
- Pensez au café glacé en été
- Jusqu'à 6 tasses de café par journée de jeune

#### • Thé

- Vert, (thé chaï à la cannelle, thé à la menthe, thé noir, thé oolong, thé matcha)
- Pensez au thé glacé en été
- Vous pouvez y ajouter : crème épaisse ou liquide non allégée, lait entier, citron

#### • Infusions

- Le **bouillon d'os maison** = « bone broth » + sel

- Le **kombucha** maison