



5
JOURS
DE CURE

15
FRUITS ET
LÉGUMES



PALÉO
Detox 5



PERDEZ ENVIRON 2 KG
EN 5 JOURS DE MANIÈRE
CONTRÔLÉE ET SAINNE
GRÂCE A NOTRE CURE
DE JUS PALÉO DETOX5

www.paleo-regime.fr

“

**QUE TON ALIMENTATION
SOIT TA PREMIÈRE MÉDECINE**

HIPPOCRATE, 5E SIÈCLE AV. J.C.

CURE PALÉO

Detox 5

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
• Bienvenue	6
DÉBUTER LA CURE DETOX5	7
• Avant de commencer	8
• Pour bien commencer	9
DES FRUITS ET DES LÉGUMES	11
BETTERAVE	12
CAROTTES	13
CHOU	14
CONCOMBRE	15
POMME	16
RAISIN	17
MÛRE	18
CÉLERI	19
CITRON	20
ORANGE	21
POIRE	22
BASILIC	23
MENTHE	23
PERSIL	23
NOIX DE COCO	24
PRÉPARER LA CURE DETOX5	25
• Choisir son matériel	26
• Liste de courses	27
• Budget	28
• Pendant la cure DETOX5	30
RECETTES DES JUS DETOX5	31
• JUS ORANGES	32
• JUS VERTS	33
• JUS ROUGES	34
• JUS VIOLETS	35
• Questions	36
CONCLUSION	39

Copyright © 2014
PALÉO RÉGIME

Tous droits réservés.

L'intégralité du contenu de ce livre électronique est la propriété de son auteur. Aucun élément n'est autorisé à être dupliqué ou transmis sans l'autorisation préalable de son auteur. Toute infraction à cette règle sera passible de poursuites.