

## 3 - JOURS Quick-Start Reboot

Ce programme de 3 jours est un moyen simple et agréable d'adopter une diète à base de végétaux, de reconditionner votre goût et de programmer votre corps à avoir envie d'encore plus de fruits et de légumes. Que ce soit pour perdre du poids, regagner en vitalité ou mettre votre système au repos, cette Détox est ce qu'il vous faut !

### Qu'est-ce qu'un « Reboot » ?

Il s'agit d'un programme durant lequel vous allez manger uniquement des fruits et des légumes afin de gagner en vitalité, perdre du poids et démarrer de nouvelles habitudes plus saines qui vont recharger votre organisme et vous aider à retrouver une alimentation saine. Ce programme de 3 jours implique de consommer uniquement des jus de fruits et légumes.

### Pourquoi suivre un « Reboot » ?

C'est une méthode parfaite pour gagner en énergie. En consommant beaucoup de fruits et de légumes, vous inondez littéralement votre système de vitamines, minéraux et nutriments provenant des végétaux. Ce qui va aider votre corps à être plus fort et plus beau, ainsi que l'aider à vaincre les maladies.

### Ce que vous allez gagner après ces 3 jours

- Conditionner votre corps à choisir des aliments sains
- Démarrer une perte de poids
- Booster votre système immunitaire
- Améliorer la qualité de votre peau
- Détoxifier votre organisme
- Améliorer votre digestion

### Qui peut suivre ce programme ?

Tout le monde à quelques exceptions près : les femmes enceintes ou allaitantes, les jeunes de moins de 18 ans ou celles qui ont un grave problème de santé. Dans le doute, demandez conseil à votre médecin traitant !

## Les Calories :

Ce programme a été conçu pour apporter environ 1200 kcal par jour, sachant que cela peut varier selon la qualité de la centrifugeuse. Le but n'est pas de se focaliser sur les calories. Si vous ne souhaitez pas perdre de poids mais tirer profit des bienfaits de ce programme sur la santé, consommez plus de jus afin d'adapter à votre métabolisme.

## Définir vos Attentes :

Voyez le Juicing comme une compétence à part entière : cela demande un peu de pratique. Vous aurez peut-être envie de faire marche arrière au début, mais ne vous inquiétez pas, cela fait partie du processus. En démarrant ce programme, vous allez éliminer la plupart de vos aliments de réconfort ce qui expliquera quelques difficultés émotionnelles, au début tout du moins.

## Se Préparer :

Plus votre diète sera saine, plus vite vous arriverez à la phase où vous vous sentirez au top ! La semaine avant de commencer :

- Réduisez les aliments transformés, la junk food, la farine blanche, les aliments

fris, le sucre

- Éliminez le fast food et l'alcool
- Réduisez la viande et les produits laitiers
- Réduisez la caféine
- Buvez beaucoup d'eau (au moins 2 litres par jour)
- Dormez au moins 8 heures par nuit
- Mangez plus de salades, légumes, noix, graines...
- Buvez au moins un jus de fruit frais par jour
- Achetez votre centrifugeuse

## Le Jour d'avant :

**Les médicaments :** Stoppez les suppléments de vitamines non prescrits par un médecin durant le programme. Ne prenez aucun médicament qui ne vous a pas été prescrit par votre médecin.

**Centrifugeuse :** Préparez votre centrifugeuse pour pouvoir démarrer tranquillement le lendemain matin.

**Exercice physique :** L'activité physique est importante pendant un Reboot mais nous vous recommandons de diminuer l'intensité de vos activités sportives pendant la durée du programme. Nous voulons garder un maximum d'énergie pour mettre le corps au repos et garder le système immunitaire au top. Surtout

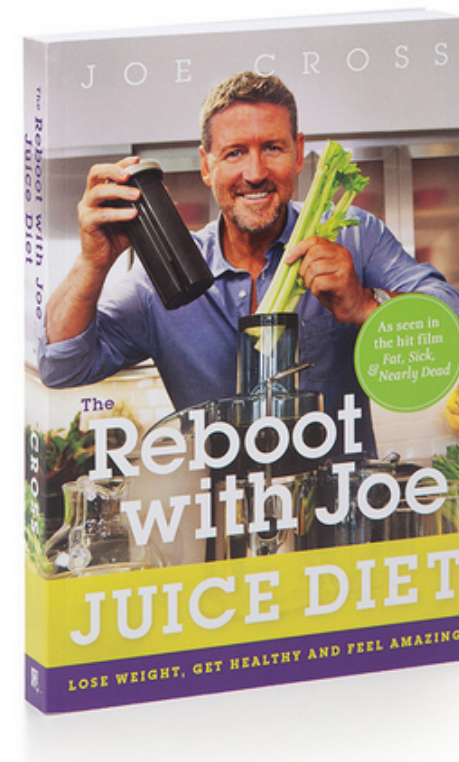
si vous consommez moins de protéines qu'habituellement. L'hydratation est cruciale pendant le programme, l'eau de coco est riche en électrolytes. Quelques exemples d'activité physique adaptées pendant le Reboot : le yoga, le pilate, le tai-chi ou encore le vélo.

## Effets Secondaire Possibles :

Quelques effets indésirables peuvent survenir chez certaines personnes, dans ce cas n'hésitez pas à consulter un médecin afin d'aménager le programme. La plupart des effets sont temporaires et partent une fois le corps habitué à une alimentation plus saine : maux de tête, constipation, diarrhée, vertiges. Généralement en vous hydratant au maximum, ces effets disparaissent rapidement.

## Et Après ?

Le Reboot ne s'arrête pas là. Vous pouvez continuer en intégrant un jus chaque jour dans votre alimentation. Si vous avez beaucoup de poids à perdre, vous pouvez envisager de prolonger le programme. Les 3 premiers jours sont généralement les plus difficiles. Tant que vous vous sentez bien, vous pouvez continuer ce programme.



# Menu

Pendant 3 jours vous consommerez uniquement des jus, de l'eau, de l'eau de coco et du thé. Les jus vont vous faire découvrir de nombreux saveurs et propriétés nutritionnelles différentes. Vous pourrez choisir parmi plusieurs recettes afin de vous assurer de consommer des jus que vous aimerez. Les recettes ont été regroupées par code couleur (rouge, violet, orange, jaune et vert). Pour chaque repas vous devrez choisir une recette du code couleur proposé.

<b>Au lever</b>	Le jus d'un citron dans 250 ml d'eau chaude
<b>Petit-déjeuner</b>	1 jus <b>Orange</b> ou <b>Rouge</b>
<b>Collation du matin</b>	500 ml d'eau de coco
<b>Midi</b>	1 jus <b>Vert</b>
<b>Goûter</b>	1 jus <b>Jaune</b> ou <b>Rouge</b>
<b>Dîner</b>	1 jus <b>Vert</b>
<b>Dessert</b>	1 jus <b>Violet</b> ou <b>Orange</b>
<b>Au coucher</b>	Boire une infusion
<b>Durant la journée</b>	Boire beaucoup d'eau

**Recettes** 1 portion équivaut à environ 500 ml de jus - soit 2 tasses

## JUS ROUGE

### Un-Beet-Able

Taille du jus : 2 portions

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

202 kcal – 5 g de protéines – 42 g de glucides – 1 g de lipides – 4 g de fibres

**Ingrédients :**

2 betteraves

6 carottes

2 pommes

15 feuilles de chou frisé

2 morceaux de gingembre (environ 5 cm par morceau)

### Sporty Spice

Taille du jus : 2 portions

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

146 kcal – 5 g de protéines – 31 g de glucides – 1 g de lipides – 5 g de fibres

**Ingrédients :**

4 betteraves

2 carottes

6 branches de céleri

2 oranges

2 citrons

2 poignées de basilic

### Peach Or Pear Pie Delight

Taille du jus : 1 portion

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

352 kcal – 2 g de protéines – 83 g de glucides – 1 g de lipides – 3 g de fibres

**Ingrédients :**

1 patate douce

2 pêches ou poires

1 pomme rouge

150 g de myrtilles

1 pincée de cannelle

## JUS VIOLET

### Just Beet It

Taille du jus : 1 portion

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

212 kcal – 4 g de protéines – 54 g de glucides – 0 g de lipides – 4 g de fibres

#### Ingrédients :

2 betteraves

2 poires

1 concombre

1 morceau de gingembre (environ 5 cm par morceau)

### Purple Passion

Taille du jus : 1 portion

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

206 kcal – 1 g de protéines – 30 g de glucides – 0 g de lipides – 1 g de fibres

#### Ingrédients :

30 raisins noirs

300 g de myrtilles

1 poignée de menthe

### Red, White, Blue and Green

Taille du jus : 2 portions

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

136 kcal – 3 g de protéines – 30 g de glucides – 1 g de lipides – 1 g de fibres

#### Ingrédients :

30 raisins noirs

300 g de myrtilles

1 poignée de menthe

## JUS ORANGE

### Carrot-Apple-Lemon

Taille du jus : 2 portions

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

188 kcal – 2 g de protéines – 44 g de glucides – 1 g de lipides – 3 g de fibres

#### Ingrédients :

4 pommes

4 carottes

2 citrons

### Carrot-Apple-Ginger

Taille du jus : 2 portions

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

196 kcal – 2 g de protéines – 46 g de glucides – 1 g de lipides – 3 g de fibres

#### Ingrédients :

6 carottes

4 pommes

2 morceaux de gingembre (environ 5 cm par morceau)

### Sunrise

Taille du jus : 2 portions

#### Valeurs nutritionnelles par portion :

172 kcal – 4 g de protéines – 38 g de glucides – 1 g de lipides – 7 g de fibres

#### Ingrédients :

3 betteraves

9 carottes

3 oranges

## JUS JAUNE

### Australian Gold

Taille du jus : 1 portion

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

222 kcal – 3 g de protéines – 51 g de glucides – 1 g de lipides – 1 g de fibres

**Ingrédients :**

1 demi ananas de taille moyenne

1 poivron jaune

1 citron

1 morceau de gingembre (environ 2,5 cm par morceau)

### Mexi Cali

Taille du jus : 1 portion

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

65 kcal – 2 g de protéines – 13 g de glucides – 1 g de lipides – 1 g de fibres

**Ingrédients :**

2 tiers d'un ananas de taille moyenne

1 pomme verte

1 citron vert

1 demi piment vert (jalapeno)

1 petite poignée de coriandre

### Pine-Lime-Lemon

Taille du jus : 1 portion

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

60 kcal – 1 g de protéines – 7 g de glucides – 1 g de lipides – 3 g de fibres

**Ingrédients :**

1 quart d'ananas de taille moyenne

2 branches de céleri

1 citron

1 morceau de gingembre (environ 2,5 cm par morceau)

## JUS VERT

### Garden Variety

Taille du jus : 2 portions

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

278 kcal – 7 g de protéines – 58 g de glucides – 2 g de lipides – 2 g de fibres

**Ingrédients :**

4 pommes

4 concombres

16 feuilles de chou frisé

2 poignées de persil

### Green Lemonade

Taille du jus : 2 portions

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

176 kcal – 6 g de protéines – 35 g de glucides – 1 g de lipides – 2 g de fibres

**Ingrédients :**

2 pommes

4 poignées d'épinards

16 feuilles de chou frisé

1 concombre

4 branches de céleri

2 citrons

### Joe's Mean Green

Taille du jus : 2 portions

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

251 kcal – 6 g de protéines – 54 g de glucides – 1 g de lipides – 2 g de fibres

**Ingrédients :**

16 feuilles de chou frisé

2 concombres

8 branches de céleri

4 pommes

1 citron

2 morceaux de gingembre (environ 5 cm par morceau)