

	avant la descente	DECROISSANCE ALIMENTAIRE					JEUNE	REPRISE ALIMENTAIRE					LA VRAIE VIE		
		J1	J2	J3	J4	J5	5 jours	J+1	J+2	J+3	J+4	J+5	J+...		
Huiles vierges et de pression à froid	x	x	x	x	x	x		Huile d'olive de top qualité	x	x	x	x	x	x	Huiles vierges et de pression à froid
Légumes (crus ou cuits / pommes de terre et patates douces incluses / algues / spiruline / lactofermentés / gingembre curcuma / graines germées / pollen)	x	x	x	x	x	x		x (sauf algues)	x (sauf algues)	x	x	x	x	x	Légumes (crus ou cuits / pommes de terre et patates douces incluses / algues / spiruline / lactofermentés / gingembre curcuma / graines germées / pollen)
Fruits	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	Fruits
Tisane / thé rouge / chicorée	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	Tisane / thé rouge / chicorée
Miel (en très petite quantité)	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	Miel (en très petite quantité)
Sel gris	x	x	x	x	x									x	Sel gris
Epices	x	x	x	x	x									x	Epices
Oléagineux (dont olives) et graines	x	x	x	x						Les petites graines sont aurotisées. Pudding de chia ok	x	x	x	x	Oléagineux (dont olives) et graines
Fruits secs	x	x	x	x					x	x	x	x	x	x	Fruits secs
Laits végétaux	x	x	x	x						x	x	x	x	x	Laits végétaux
Céréales complètes (quinoa, sarrasin, blé semi-complet ou complet, riz semi-complet et complet, riz rouge, riz noir, millet, maïs)	x	x	x							1 portion au cours d'un repas (plutôt au dîner)	x	x	x	x	Céréales complètes (quinoa, sarrasin, blé semi-complet ou complet, riz semi-complet et complet, riz rouge, riz noir, millet, maïs)
Farines semi-complètes et complètes	x	x	x								x	x	x	x	Farines semi-complètes et complètes
Légumineuses (lentilles vertes, lentilles corail, lentilles brunes, pois cassés, chiche, petits pois, haricots...)	x	x	on supprime toutes les formes de protéines.								1 portion au cours d'un repas (plutôt au dîner)	x	x	x	Légumineuses (lentilles vertes, lentilles corail, lentilles brunes, pois cassés, chiche, petits pois, haricots...)
Soja	x	x										x	x	x	Soja
Oeufs	x	x										x	x	x	Oeufs
Produits laitiers	x	x										x	x	x	Produits laitiers
Huile raffinée	x													x	Huile raffinée
Sucre blanc ou roux	x													x	Sucre blanc ou roux
Sel blanc	x													x	Sel blanc
Farine blanche	x													x	Farine blanche
Riz blanc	x													x	Riz blanc
Viande rouge	x													x	Viande rouge
Viande blanche / volaille	x												x	x	Viande blanche / volaille
Poisson / produits de la mer	x												x	x	Poisson / produits de la mer
Chocolat / thé / café / alcool	x													x	Chocolat / thé / café / alcool