

Diète

Autorisés

Flocon d'Avoine
Pain des fleurs sans sel
Purée d'amandes
Lait de soja et de riz
Yaourt de soja
Jus de pommes sans sucre
Compote de Pomme sans sucre
Compote de poire sans sucre
Bananes
Pommes
Boisson chaude : tisane (camomille, verveine, mathé...), thé vert nature ou au jasmin
Amandes
Noisettes
oeuf

poisson blanc (il peut-être cuit à la vapeur)
Blanc de Poulet Bio
des pommes de terre
salade
quinoa
riz
Lentilles
oignon
Courgette
Carotte
Haricot vert
Asperges
Poireau
Epinards
Blettes
Radis
Salade verte
Endive
Betterave crue ou cuite sans sel
Champignons
Avocat (en petite quantité)
un léger filet d'huile d'olives
Persil, ciboulette, basilic,
Graines de courges, tournesol, noix...

Méditer
Ecouter musiques calmes ou relaxantes
Etre centré

Strictement Interdit

sel,
sucre (possibilité d'utiliser un peu de miel, très peu)
graisse,
tout autre produit animal
tout produit laitiers
tout produit contenant de la menthe,
les aliments acides tel que le citron, agrumes,
ail,
épices,
thé noir,
Donc pas d'alcool, pas de café également

mais aussi toute drogue, et autre plantes psychoactives.

Abstinence total des relations sexuelles
Lectures et Films violents

Pendant la diète, il est important d'éviter la télé car le processus de purification et de centrage de votre intention se met en place