

# Programme 7 Jours : Régime Soupe Détox

---

## Principes fondamentaux

- Consommer une soupe maison à chaque repas principal (midi et soir).
- Privilégier les légumes de saison et éviter les féculents comme la pomme de terre.
- Boire 1,5L d'eau par jour en dehors des repas pour favoriser l'élimination.
- Limiter l'ajout de sel et privilégier les épices, herbes aromatiques et le citron pour le goût.
- Ne pas mixer trop finement les légumes pour conserver les fibres et favoriser la satiété.

## Planning hebdomadaire

- Lundi : Soupe de légumes verts (courgettes, poireaux, épinards).
- Mardi : Soupe de tomates, basilic et oignons rouges.
- Mercredi : Soupe de potiron et carottes au curcuma.
- Jeudi : Soupe brûle-graisse (chou blanc, céleri, poivrons).
- Vendredi : Soupe de brocolis et amandes effilées.
- Samedi : Soupe de légumes variés avec un filet de poulet effiloché.
- Dimanche : Soupe de courge butternut et noisettes concassées.

## Liste de courses hebdomadaire

- Légumes : 2 courgettes, 1 botte de poireaux, 500g d'épinards frais, 1kg de tomates, 1 potiron moyen, 500g de carottes, 1 chou blanc, 1 branche de céleri, 2 poivrons, 1 brocoli, 1 courge butternut.
- Protéines et autres : 1 blanc de poulet (optionnel), huile d'olive vierge, curcuma, herbes de Provence, amandes, noisettes, oignons, ail.

## Conseils de préparation

- Préparez vos soupes en grande quantité pour 2 ou 3 jours afin de gagner du temps.
- Conservez les soupes dans des contenants en verre hermétiques au réfrigérateur.
- Si vous ressentez une fatigue excessive, ajoutez une source de protéine maigre (œuf dur, tofu ou poulet) à votre repas.
- Évitez d'ajouter de la crème fraîche ou du fromage dans vos préparations.