

## Refaire les stocks avec des bonnes graisses

### Le jus trio

Mixer :

- 3 cs (ou plus) de Ghee ou graisse de coco
- 1 à 2 jaunes d'œufs crus
- 2cl de jus de légumes (carotte, betterave, céleri...)

Passer les légumes à l'extracteur

Mixer le jus avec jaune d'œuf et graisse de coco

Faire fondre la graisse de coco, avant, au bain marie

La carotte est plus douce et bien pour les intestins enflammés. Le céleri sera préféré l'été car il refroidit (soutient les reins). La betterave nettoie le foie, oxygène le sang. Pour éviter de refaire un jus chaque matin vous pouvez conserver le surplus au réfrigérateur dans une bouteille sans air spéciale.

### L'Avocat au citron

Ecraser :

- 1 avocat
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 bonnes pincées de sel (non raffiné)
- le jus d'un demi citron pressé.

Le sel va aider à capter les minéraux.

Le citron va permettre une bonne digestion des graisses et soulager le foie. Vous pouvez doubler les doses si besoin.

Vous pouvez consommer les 2 à la suite.

Préférer le Jus en premier. Les liquides seront toujours plus faciles à digérer, surtout le matin. Cette routine peut être utilisée sur le long cours sans aucun souci, jusqu'à l'envie de changer. Vous pourrez y revenir selon vos besoins.

C'est en déenflammant les intestins que la prise de poids pourra s'opérer.

Les excitants sont donc à limiter, surtout le matin.