|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Horaire** | **Jour 1** | **Jour 2** | **Jour 3** | **Jour 4** | **Jour 5** | **Jour 6** | **Jour 7** |
| **Lever** | **Limpani** | **Limpani** | **2cs huile ricin + jus de citron + gingembre + eau chaude puis Limpani** | **Limpani** | **Limpani** | **Limpani** | **Limpani** |
| **Petit-déjeuner** | **Peya** | **Fruit** | **Peya** | **Fruit** | **Peya** | **Fruit** | **Compote fruits secs** |
| **10h30** | **200 ml jus betterave** | **Tomate + kapha-churna** | **200 ml jus betterave** | **Jus d’herbe de blé** | **200 ml jus betterave** | **Tomate + kapha-churna** | **Jus d’herbe de blé** |
| **12h30** | **Peya + pincée de trikatu** | **Soupe manda + trikatu ou soupe villepy** | **Peya + trikatu** | **Soupe manda + trikatu ou soupe villepy** | **Peya + trikatu** | **Soupe manda + trikatu ou soupe villepy** | **soupe légumes ou kichadi + 1 tasse d’eau chaude + trikatu** |
| **16h00** | **200 ml jus choucroute** | **200 ml jus choucroute** | **200 ml jus choucroute** | **200 ml jus choucroute** | **200 ml jus choucroute** | **200 ml jus choucroute** | **Rondelles de pommes cuites à l’étuvée** |
| **18h30** | **Peya + 2 papadams** | **Soupe manda+2 galettes de riz ou soupe villepy** | **Peya + 2 papadams** | **Soupe manda+2 galettes de riz ou soupe villepy** | **Peya + 2 papadams** | **Soupe manda+2 galettes de riz ou soupe villepy** | **1 bol de soupe légumes** |
| **Toute la journée** | **Eau chaude** | **Eau de gingembre** | **Eau chaude** | **Eau de gingembre** | **Eau chaude** | **Eau de gingembre** | **Eau chaude** |
| **Soir** | **Limpani** | **Limpani** | **Limpani** | **Limpani** | **Limpani + un verre d’eau chaude + 1 cc triphala** | **Limpani + un verre d’eau chaude + 1 cc triphala** | **Limpani + un verre d’eau chaude + 1 cc triphala** |

Limpani = 250 ml eau chaude + 1 cc miel + ½ jus de citron

Peya = 300 ml eau bouillante, ajouter 3 cs de riz basmati rincé, laisser cuire 20 minutes. Ajouter 1 cc kapha-churna et le midi, une pincée de trikatu

Manda =

Villepy =