

RECAPITULATIF SUR LES 4 TYPES DE FRUITS :

- ✓ Fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, pistaches, cajous..., avocats, olives
- ✓ fruits secs : pruneaux, dattes, figues séchées, raisins secs, abricots secs, etc...
- ✓ fruits amylacés : bananes et châtaignes.

Ces 3 types se digèrent dans l'estomac. (ainsi que tout le reste de l'alimentation)

- ✓ Fruits aqueux : pommes, poires, kiwis, fraises, cerises, raisin, agrumes, pêches, pastèques, melon, tomates, concombres (poivrons, courgettes...) se digèrent dans l'intestin grêle.

CRUS jamais à un repas

CUITS sans souci à un repas.

RESTAURER L'APPAREIL DIGESTIF :

PENDANT 15 JOURS :

- ✓ pas de grignotage. 3 repas/jour.
- ✓ pas de fruits aqueux crus, ni jus de fruits. Fruits cuits oui, sauf la tomate, l'abricot, la rhubarbe (ou alors cuits à 95°C max).
- ✓ Pas de miel.

AU BOUT DE 15 JOURS :

- ✓ pas de grignotage. Jamais.
- ✓ Les fruits aqueux seront pris dans un estomac vide : 1h30 avant le repas ET 6h après le repas (exemple : à 18h). Les jus de fruits 30 minutes avant, 6h après.
OU repas de fruit aqueux, à la place du repas traditionnel.
Attention le melon ne s'entend avec personne... excepté le porto !
- ✓ Le miel sera toujours ingéré seul, éventuellement avec une boisson chaude. Jamais sur du pain, ni avec rien. Le miel à la cuillère = 1 repas complet.
- ✓ Si vous avez pris un fruit aqueux crus à un repas invité chez des amis : AU MOINS UN repas (le suivant bien sûr) sautera. Le but est d'écouter le corps et de ressentir quand votre estomac est enfin vide pour pouvoir le remplir à nouveau. Parfois la journée de jeûne est salvatrice derrière, notamment quand le repas a duré en longueur...