

SUMMER BODY REBORN



SB25 - DETOX

Bienvenue dans notre nouveau programme
SUMMER BODY REBORN 2025.

Voici le MENU DETOX pour démarrer.

Note, que par souci d'allergie, intolérance ou tout simplement de goût, tu pourras remplacer des aliments en utilisant le document "Famille d'aliments", mais pour cette 1ère phase du rééquilibrage il est important d'éviter au maximum les modifications.

Les quantités indiqués dans le menu ont été calculées pour une personne de 60kg.

Les aliments sont pesés crus.
Pour les féculents et légumineuse, il faut multiplier par 3 lorsque nous les cuisons.

Pour savoir, en fonction de ton métabolisme de base, combien tu dois consommer, voici une formule qui va t'aider:

(Portion en gramme x
ton poids en kg) / 60

Il est noté dans le menu: 30g
féculents et 120g de protéines

Si je pèse 70kg:

Féculents:
 $(30 \times 70) / 60 = 35g$

J'ai donc le droit à 35g de
féculents crus, soit 105g de
féculents cuits (35x3).

Protéines:
 $(120 \times 70) / 60 = 140g$

J'ai donc le droit à 140g de
protéines.

SUMMER BODY REBORN



SB25 - DETOX

REGLES A RESPECTER POUR UNE DETOX REUSSIE

1. **Limiter au maximum le sel** et tous les apports en sodium (sauce soja, Maggie, poudre de poulet sont à bannir)
2. **Eviter les produits transformés**, optez pour des produits frais
3. **Boire 2,5L d'eau** par jour pour éliminer les toxines
4. **Respecter les quantités** notées ci-dessous pour chacun des repas et référez-vous également aux quantités accordées par votre coach
5. Pour la Detox, **éviter au maximum de remplacer les aliments**, mais si besoin référez-vous au PDF Famille d'aliments et remplacer par des aliments de la même catégorie.
6. **Ne pas utiliser d'huile**, excepté lorsque cela est spécifié.

SUMMER BODY REBORN



SB25 - DETOX

ROUTINE DETOX A faire tous les jours

Avant votre petit-déjeuner, prenez :

- 1 pipette de **Pissenlit**
(à diluer dans un grand verre d'eau tiède citronnée)
- 3 gélules de **Complexe Bio Détox-Nutrimea** (matin/midi et soir)
- 2 gélules de **L-Carnitine 3000 (Ozers)**
www.ozersnutrition.com/JOANA10
(à prendre 30 min. avant votre entraînement)

➔ Cette routine aide à activer l'élimination, stimuler le métabolisme, et préparer votre corps à la journée.

SUMMER BODY REBORN



SB25 - DETOX JOUR 1

PETIT DEJ

**Grand verre d'eau
tiède + citron
pressé**

Thé vert ou café

**1 kiwi + 1 tranche
d'ananas**

**Omelette blanche
(5 blancs d'œufs)**

5 amandes

COLLATION

**1 fromage blanc
0%**

**1 poignée de
framboises
fraîches**

DEJEUNER

**Salade de fenouil
+ concombre +
radis**

2 œufs mollets

**Vinaigrette :
citron + poivre +
ciboulette**

**Dessert :
1 petite pomme**

COLLATION

Porridge détox :

**1/2 verre de graines
de chia et/ou de
graines de lin
(trempées dans de
l'eau chaude la veille
ou 1h avant),
ajout de lait végétal
au choix +
framboises fraîches**

DINER

**Courgettes vapeur
+ filet de colin
vapeur (120g)**

**1 càs. de jus de
citron + persil frais**

**Infusion drainante
(orthosiphon ou
pissenlit)**

NOTES

**Oeufs mollets:
5 min. de cuisson,
puis écailler
délicatement sous
l'eau froide**

SUMMER BODY REBORN



SB25 - DETOX JOUR 2

PETIT DEJ

**Infusion de romarin
ou thé vert**

1 pamplemousse

**Omelette blanche
(5 blancs d'œufs)**

5 amandes

COLLATION

**1 pomme
5 amandes**

DEJEUNER

**Tofu mariné au
citron et
gingembre (120g)**

**Carottes râpées
+ betterave +
roquette**

**Sauce : yaourt
soja nature +
curry doux ou
curcuma**

COLLATION

**Matcha latté avec
framboises
fraîches**

DINER

**Artichaut vapeur +
champignons grillés**

**1 pavé de saumon
(120g) en papillote
avec citron et thym**

**Dessert : quelques
myrtilles**

NOTES

MATCHA LATTE:
Mélanger une càc. de
matcha avec un peu
d'eau chaude pour
former une pâte lisse.
Ajoutez doucement du
lait végétal chaud (ou
froid) à votre
convenance, en
continuant de
mélanger jusqu'à
obtenir une mousse
crémeuse.

SUMMER BODY REBORN



SB25 - DETOX JOUR 3

PETIT DEJ

Eau citronnée

Café ou thé

**1 tranche de melon
+ 1 kiwi**

**Omelette blanche
(5 blancs d'œufs)**

5 amandes

COLLATION

**1 fromage blanc
0%**

**1 poignée de
cranberry non
sucrés**

DEJEUNER

**Escalope de veau
(120 g) grillée
sans matière
grasse**

**Écrasé de
courgettes +
chou-fleur vapeur**

**Dessert:
1 clémentine**

COLLATION

**1 Skyr +
1 compote de
pommes SSA**

DINER

**Soupe froide
maison :
courgette cuites +
concombre +
menthe: le tout
mixé**

**Quelques rondelles
de radis en déco**

2 œufs durs

NOTES

SUMMER BODY REBORN



SB25 - DETOX JOUR 4

PETIT DEJ

Eau citronnée

Café ou thé

**1 Skyr ou fromage
blanc**

**1/2 pomme + 1
clémentine**

5 amandes

COLLATION

**1 Banane +
5 noix de cajou**

DEJEUNER

**Omelette aux
blancs d'œufs
(2 blancs + 1 œuf
entier)**

**Poêlée de poireaux
+ courgettes**

**Sauce : 1 càc de
vinaigre de cidre +
ciboulette**

COLLATION

**1 fromage
blanc 0%,
mélangé à une
compote de
pomme SSA**

DINER

**Filet de bar au four
(120g)- ou autre
poisson blanc:
colin, cabillaud...**

**Brocolis vapeur +
rondelles de
concombre**

**Infusion drainante
citron-menthe**

NOTES

SUMMER BODY REBORN



SB25 - DETOX JOUR 5

PETIT DEJ

Eau citronnée

Café ou thé

**Omelette blanche
(5 blancs d'œufs)**

**1 tranche d'ananas
+ 1 kiwi**

5 amandes

COLLATION

**1 Datte Medjoul
5 amandes**

DEJEUNER

**120 g blanc de
poulet vapeur ou
grillé, sans matière
grasse**

**Concombre en
tagliatelles +
salade verte +
tomates cerise**

**Sauce:
Jus de citron +
herbes fraîches**

COLLATION

**Matcha latté avec
framboises
fraîches**

DINER

**Velouté de
courgette et basilic
(sans crème)**

2 œufs mollets

**Quelques bâtonnets
de carottes crues**

NOTES

SUMMER BODY REBORN



SB25 - DETOX JOUR 6

PETIT DEJ

Eau citronnée

**Thé drainant
(hibiscus, ortie...)**

**1 tranche de
pastèque ou melon**

**Omelette blanche
(5 blancs d'œufs)**

5 amandes

COLLATION

**1 pomme
5 amandes**

DEJEUNER

**120 g thon au
naturel**

**Salade detox :
mâche, betterave,
concombre, chou
rouge**

**Vinaigrette citron +
gingembre + poivre**

COLLATION

Porridge détox :

**1/2 verre de graines
de chia et/ou de
graines de lin
(trempées dans de
l'eau chaude la veille
ou 1h avant),
ajout de lait végétal
au choix +
framboises fraîches**

DINER

**1 filet de poisson
blanc ou tofu (120g)**

**Purée de céleri-rave
+ courgette vapeur,**

Infusion digestive

NOTES

SUMMER BODY REBORN



N'hésite pas
à partager tes
assiettes et
nous taguer
sur Instagram !



@joanabfitness



www.joanabfitness.com

U CAN
DO IT



Joana Bfitness
coach sportif