

Menu après le lavage de l'intestin

Petit déjeuner Possibilités :

- Porridge aux flocons d'avoine au lait de soja*
- Porridge de polenta
- Riz au lait de soja*
- Orge au lait de soja*
- Dhalia – boisson aux graines de blé cuites

* sans sucre ajouté

Le jour du lavage

Dîner

- Purée de pomme de terre
- Carottes cuites à la vapeur
- Brocoli cuit à la vapeur

Jour 1
Déjeuner

- Pommes de terre cuites à l'eau
- Dahl aux lentilles corail
- Carottes
- Chou-fleur

Dîner

- Riz complet
- Purée de potimarron
- Blettes

Jour 2
Déjeuner

- Pommes de terre cuites à l'eau
- Chou frisé
- Haricots verts
- Purée de céleri-rave

Pain croustillant suédois avec huile d'olive

Dîner

- Couscous
- Purée de petits pois verts
- Carottes
- Chou-fleur

Jour 3	
Déjeuner	Pommes de terre au four, emballées de papier siliconé pour la cuisson Purée de pois jaunes aux tomates Epinards Pain complet et margarine végétale
Dîner	Quinoa Courge – rapidement passée au four après une cuisson à la vapeur Brocoli cuit à l'eau Sauce tomate adoucie à la purée de panais
Jour 4	
Déjeuner	Purée de pomme de terre Chou rouge Galette épaisse de sarrasin complet Sauce aux courgettes et tomates Pain, margarine végétale et du tahin (purée de sésame)
Dîner	Polenta Tomates au four aux épinards Panais légèrement passé au four après une cuisson à la vapeur assaisonné de sauge
Jour 5	
Déjeuner	Orge cuite Salsifis noirs Betteraves rouges cuites Fèves cuites dans un bouillon doux additionnées d'une tomate hachée et de persil Pain, margarine végétale et purée d'amande
Dîner	Riz complet basmati Tofu aux tomates rapidement cuit au four à température modérée, assaisonné d'un peu de tamari Brocolis

Jour 6	
Déjeuner	Pommes de terre cuites à l'eau Ragoût de courgettes, aubergines et tomates Des carottes et des fenouils braisés. Ajouter du persil.
	Pain et margarine végétale
Dîner	Risotto aux : Haricots verts Carottes Champignons de Paris Maïs
Jour 7	
Déjeuner	Pâtes Haricots verts à la purée de tomates, graines de sésame et tamari Purée de courges à la tomate Fenouils braisés
	Pain, margarine végétale et purée de cajou
Dîner	Quinoa Pois gourmands Concombre râpé aux germes de soja légèrement sautés à l'huile d'olive.
Jour 8	
Déjeuner	Pommes de terre cuites Ragoût d'haricots blancs et sauce tomate Carottes Epinards
	Pain, margarine végétale
Dîner	Spaghetti Sauce tomate adoucie de jus de carotte Carottes Brocoli

Jour 9	
Déjeuner	Tranches de pommes de terre (3 mm), cuites au four à couvert. Pois chiches préalablement cuits à l'eau, de préférence dans une cocotte minute, puis passées au four et assaisonnés de tamari. Blettes Sauce à base de velouté de courge Pain, margarine végétale et tahin
Dîner	Riz complet de préférence cuit à la cocotte minute Chou-fleur Ratatouille de courgette, panais et fenouil
Jour 10	
Déjeuner	Gratin de pommes de terre, en tranches cuites dans une sauce à base de bouillon de légumes additionné de farine de blé. Aubergines Chou blanc au bouillon doux, parfumé au cumin et au curcuma. Carottes Pain, margarine végétale et tahin
Dîner	Lasagne aux légumes

Les dîners pourraient être remplacés par des soupes veloutées

Soupe de brocoli

Soupe de carotte – assaisonnée d'aneth ou de lait de coco

Soupe de pommes de terre

Soupe de potimarron