

Annexes

Stage bien être Hameau du Buisson du 22 au 26 mai 2024

Descente alimentaire

Exemples d'aliments à arrêter 1 semaine avant le démarrage du stage

Jour 6	Jour 5	Jour 4	Jour 3	Jour 2	Jour 1
Viandes Poissons OEuf Chocolat Café /Thé Sucre	Produits laitiers (fromage, beurre, lait, crème)	Légumineuses Pos chiches Lentilles Pois cassés Haricots	Algues	Céréales Particulièrement blé (gluten) Pates Quiches Tartes gâteaux	Idem Conserver soupe de légumes Salades Fruits

La reprise se fera dans le sens inverse de la descente sur 1 semaine également.