

Jeûne simulé - Durée : 5 jours (augmentation progressive à partir du 6e jour, toujours végétalien) -
Restriction calorique à 800 kcal par jour - 2 repas, 1 collation (idéalement répartis sur 8 heures) - Pause
repas nocturne entre 12 et 16 heures (idéalement 16 heures) - Régime végétalien strict

Aliments recommandés/autorisés : - Laitue - Pomme - Noix - Brocoli - Banane - Noix de cajou - Carottes (petites) - Framboises - Champignons - Tomates - Fraises - Chou-fleur - Poivrons - Épinards - Huile d'olive - Concombre - Huile de coco - Huile de lin - Avocat - Olives - Persil - Curcuma - Cacao - Oignon - Ail

Boissons recommandées/autorisées : - Eau

- Thé vert - Lait d'amande non sucré

Aliments interdits : - Café - Boissons alcoolisées - Viande - Lait - Beurre - Céréales (pain, pâtes, riz, farine)
- Pommes de terre