

## Suggestion de Jus : « intestins réceptifs »

Pomme/poire

Assouplissement paroi intestinale

Fenouille

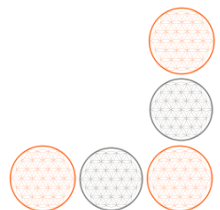
dynamisme intestinal

Curcuma/ananas

Digestion, enzyme excrétion biliaire



Pour 600 ml de jus : 5 pommes et poires, 20 g de curcuma, 4 fenouilles, 1 ananas



## Suggestion de salade : « assimilation intestinale »

Oignons

Système respiratoire et intestins



Légumes lactofermentés

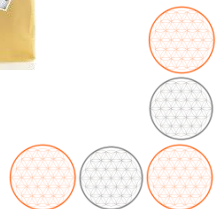
Sels minéraux, ferments lactiques



### Recette 4 personnes :

Faire suer 3 oignons jaunes sans les dorer.

Mélanger des légumes lactofermentés (possibilité achat biocoop/satoriz)



## Suggestion de Smoothy : « Prébiotique pour intestins »

Banane

Minéralisation, sucre rapidement assimilable

Epinard

Chlorophylle

Coco

Des Minéraux



Super simple ! : un blender, des bananes, des jeunes pousses d'épinard, de l'eau de coco.

