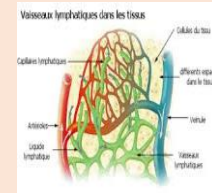


Suggestion de Jus : « réquiere le tabac et ses effets »

Pamplemousse

Systeme lymphatique, bénéfique pour le tube digestif



Pomme

Fonctionnement intestinale, Nutriments

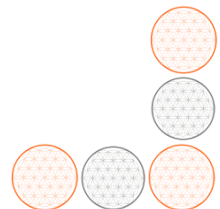


Gingembre/curcuma

Fonctionnement cellulaire, antitumoral,



Pour 600 ml de jus : environ 20gr de gingembre, 20 g de curcuma, 4 pamplemousses sweeties, 4 pommes granny



Suggestion de Jus : « J'entretien mes poumons et me minéralise »

Oignons

→ Système respiratoire



Petits Poissons

→ Sels minéraux, vit. D, Omega 3



Recette 4 personnes :

Faire suer 3 oignons jaunes sans les dorer.

Mixer des sardines ou maquereaux (2 boîtes) avec huile d'olive et assaisonner.
Tartiner sur du pain ou des endives.



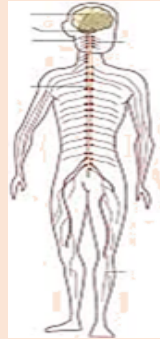
Un smoothie antistress

Banane

Système nerveux

Coco

Graisse insaturée



Des Tisanes



➤ Drainant / calmant

~~CAFE~~



Super simple ! : un blender, des bananes, du lait ou de la crème de coco.

