

## Mai : Un smoothie pour récupérer



**Suggestion** : après le sport une banane, un ananas du curcuma et un mixer !

Ananas

Digestif / digère les protéines



Lait de Coco

Système nerveux



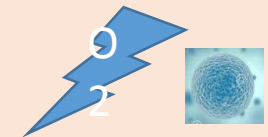
Banane

Apport de sucre et minéraux



Citron/ curcuma

Fonctionnement hépatique et biliaire

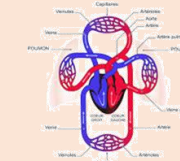


Pour 600 ml de jus ½ ananas,, ½ citron, 25 cl de lait de coco, 5 g de curcuma, 2 banane

## Mai : une jus pour l'énergie et pour le cœur

Betterave rouge

Système cardiovasculaire



Carotte

Stimulant système digestif



Citron

Stimulant hépato-biliaire



Gingembre

Fonctionnement cellulaire, anti-oxydant



Pour 600 ml de jus : 2 betteraves rouge, 5 carottes, ½ citron , 5 g de gingembre