

Novembre : une crème dessert



Coco fraiche

Apport minéraux et système nerveux



Dattes

Apport de sucre et minéraux



Curcuma

Apport anti-oxydant / digestif



Suggestion une crème dessert à partager en famille!



Pour 500 g de crème 1 noix de coco fraiche, 10 dattes, 20 g de curcuma

Novembre : un immunité pour l'hiver

Patates douces

Vit A, B, C, K

piment

Capsiscne (anti-oxydant)

carottes

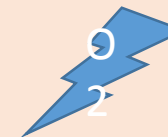
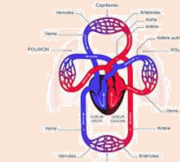
Vit A, K, minéraux, béta c

raisin

Digestif / système nerveux

Curcuma/gingembre

Anti-oxydant



Suggestion : vous pouvez vous râpez des patates douces en remplacement des carottes



Pour 600 ml de jus : 2 patates douces, 5 carottes, 20 g de curcuma, 20 g de gingembre, 1 petit piment, 300 g de raisin