



Septembre : un smoothie plaisir simple



Raisin

Digestif / système nerveux



Banane

Apport de sucre et minéraux



Suggestion : boisson du matin facile rapide pas chère !

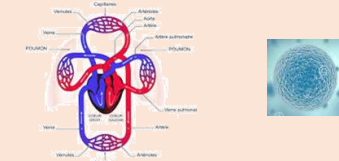


Pour 600 ml de smoothie 3 bananes, ½ citron (optionnel), 300 g de raisin.

Septembre : un jus vitaminé pour la vision, la peau, la forme

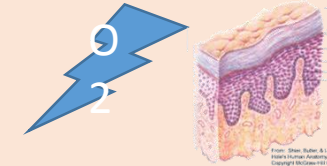
Pastèque entier

Citrulline, lycopène, glutathion



Poivron

Lutéine, zéaxanthine, vit. C



Menthe

Vit. C, digestion



Suggestion : remplacer la menthe par du basilic ou du persil.



Pour 600 ml de jus : 1/2 Pastèque avec la peau, 2 poivrons, un bouquet de menthe