



Smoothie Detox



Conseils détox


Au lever: 1 grand verre d'eau fraîche + jus 1/2 citron



Smoothie Detox

1 poignées de jeunes pousses d'épinards
1/2 concombre et/ou 1 courte branche de céleri hachées

1 pomme
1/2 banane mure

1 CC myrtilles fraîches (ou surgelées)
1 lamelle de gingembre (frais, sans peau)
1 CC spiruline
1 CC graines de lin
1 CAS curcuma - piperine 

eau + glaçons

Le matin / 66 jours
Privilégier des aliments de qualité

