

# Bienfaits smoothies détox



1

## 5 fruits et légumes par jour

Une manière de consommer facilement des fruits et légumes quel que soit le moment de la journée

2

## Déchets et toxines éliminés

Pour désencombrer votre organisme utilisez des fruits et légumes aux vertus dépuratives



3

## Vitamines, minéraux, antioxydants...

Pour un meilleur apport nutritionnel, mixez les fruits et légumes avec leur peau

4

## Riches en eau et en fibres

Les smoothies sont d'excellents coupe-faims naturels et grâce à leur richesse en fibres ils sont de véritables alliés pour la digestion

# Recettes smoothies détox



1

## Le Fresh Green

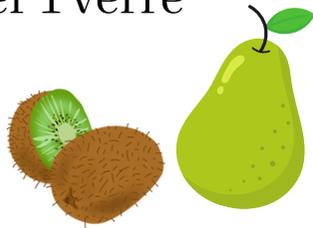
Mixer 1 banane, 1 poignée d'épinards, 1 tête de menthe fraîche (environ 5 feuilles), 1 ou 2 dattes dénoyautées, 1 verre de lait végétal



## Le Zealand Green

Éplucher 1 kiwi, mixer avec 2 poires. Laver et ajouter 1 branche de céleri coupée en morceaux, ajouter 1 verre de lait végétal

2



3

## Le Countryside

Mixer ensemble 1 banane, 2 pommes, 1 belle poignée d'épinards, 2 courgettes, 1 verre de lait végétal

