



### SMOOTHIE FRUITS ROUGES (ANTIOXYDANT)

Le smoothie idéal en post-partum ou dans un régime alimentaire anti-inflammatoire

 5 minutes 10 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de lin, graine [6 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de lin [4 g]
- 1 verre de boisson végétale à base d'amande [200 g]
- 100 grammes de fruits rouges- mélange [Picard]
- 2 petits pots de fromage frais type petit suisse, nature, 4% MG environ [120 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Réserver quelques fruits rouges
- 2° Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur
- 3° Mixer le tout et servir
- 4° Sur le dessus déposer les fruits rouges
- 5° La texture peut s'adapter en fonction des goûts

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [430 g]	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	246 kcal	12 %
PROTÉINES	3 g	15 g	30 %
GLUCIDES	4 g	18 g	7 %
SUCRES	4 g	17 g	19 %
LIPIDES	3 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	34 mg	145 mg	6 %