

JUS DETOX AUX ALGUES

 3 portions

INGRÉDIENTS

- 20 grammes de graines de chia
- 2 tranches moyennes d'ananas, pulpe, cru (200 g)
- 40 grammes de menthe, fraîche
- 200 grammes de concombre, pulpe et peau, cru (1/2 concombre moyen)
- 10 grammes d'organic Spirulina & Chlorella Prozis
- 60 grammes d'épinard cru
- 300 grammes d'eau minérale fraîche (1 tasse)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Retirer la peau de tous les légumes et fruits sauf concombre si il est bio.
- 2° Laver la menthe et légumes
- 3° Ajouter au mixeur et mixer
- 4° Ajouter à la fin des glaçons et mixer. Le plus frais le mieux pour déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (275 g)	% AR
ÉNERGIE	33 kcal	91 kcal	5 %
PROTÉINES	2 g	5 g	10 %
GLUCIDES	4 g	11 g	4 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	1 g	2 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	16 mg	45 mg	2 %