



SHOT ANTI-INFLAMMATOIRE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de citron, pulpe, cru [95 g]
- 1 cuillère à soupe de persil, frais [5 g]
- 5 grammes de gingembre, poudre **ou** 15 grammes de gingembre, racine crue
- 10 grammes Glutamine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Presser un citron
- 2° Ajouter le persil, le gingembre en racine sans peau ou en poudre et la glutamine
- 3° Mixer et boire tout de suite

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (120 g)	% AR
ÉNERGIE	33 kcal	39 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	1 g	2 %
GLUCIDES	3 g	3 g	1 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	1 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	7 mg	9 mg	0 %