

JUS DETOX CHOU-ANANAS

INGRÉDIENTS

- 10 grammes de gingembre, racine crue
- 45 grammes de chou vert, cru
- 1 tranche moyenne d'ananas, pulpe, cru (100 g)
- 1 verre d'eau minérale [aliment moyen] (200 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer tous les ingrédients

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	16 kcal	1 %
PROTÉINES	0 g	1 %
GLUCIDES	4 g	1 %
SUCRES	3 g	4 %
LIPIDES	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 %
SODIUM	8 mg	0 %