

## JUS DETOX CHOU POMME

### INGRÉDIENTS

- 80 grammes de chou frisé, cru
- 55 grammes de pomme Granny Smith, pulpe et peau, crue
- 0,5 unité de citron, jus, pressé (45 g)
- 10 grammes de gingembre, racine crue
- 1 verre d'eau minérale (aliment moyen) (250 g) ou eau de noix de coco

### MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer tous les ingrédients et servir froid. Si besoin ajouter des glaçons

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	10 kcal	1 %
PROTÉINES	1 g	2 %
GLUCIDES	2 g	1 %
SUCRES	2 g	2 %
LIPIDES	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 %
SODIUM	11 mg	0 %