

**GREEN SMOOTHIE**

Jus frais Detox pour gagner en vitalité

 1 portion**INGREDIENTS**

- 20 grams of lemon juice, pure juice
- 50 grammes de pomme verte [1/2 pomme]
- 60 grams of fennel, raw
- 100 grams of spinach, young leaves, raw
- 60 grammes de banane [congelée]
- 1 verre of coconut water [120 g]
- 1 gram of cayenne pepper

COOKING METHOD

- 1° Mixez tous les ingrédients au Blender, extracteur de jus ou Thermomix [1 min vit 9]
- 2° Servez avec 1 poignée de noix, des graines de lin moulues et/ou quelques ondelles de bananes

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (411 g)	% DRI
ENERGY	26 kcal	108 kcal	5 %
PROTEIN	1 g	4 g	8 %
CARBOHYDRATE	6 g	25 g	10 %
SUGARS	5 g	19 g	21 %
FAT	0 g	2 g	2 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	2 g	7 g	29 %
SODIUM	17 mg	70 mg	3 %