



## SHOT D'IMMUNITÉ

À l'approche de l'hiver et pour booster mon système immunitaire voilà une petite boisson que j'aime réaliser le matin.

 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- Le jus d'un demi citron
- 1 gramme de curcuma, poudre
- 1 gramme de cannelle, poudre
- 1 gramme de gingembre, poudre
- 1 gramme de poivre noir, poudre

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans le fond d'un petit verre commencer par mettre la cuillère de miel et les épices.
- 2° Rajoutez ensuite le jus de citron progressivement en mélangeant bien.
- 3° Il n'y a plus qu'à boire ! Ce n'est pas forcément ce que l'on peut faire de mieux en terme de goût mais les bénéfices sont bien présents !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (57 g)	% AR
ÉNERGIE	43 kcal	24 kcal	1 %
PROTÉINES	1 g	1 g	1 %
GLUCIDES	16 g	9 g	3 %
SUCRES	12 g	7 g	8 %
LIPIDES	1 g	0 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	6 %
SODIUM	6 mg	3 mg	0 %