



Salade de fruits hivernale

Pour huit personnes

Ingrédients

4 oranges, 4 clémentines, 2 bananes , 4 kiwis, 2 pommes,
4 tranches de mangue, Cannelle

Recette

Laver, éplucher et couper les fruits en fines lamelles ou en petits dés.

Ajouter le tout dans un grand saladier.

Presser ensuite les oranges et ajouter le jus dans la salade.

Enfin, prendre une toute petite cuillère de cannelle et l'ajouter dans le saladier.

Mettre au frais 10 min.

Boisson détox thé vert citron

pour Huit personnes

Ingrédients

4 citrons

2 sachets de thé vert

1 litre d'eau, miel



Recette

Mettre l'eau dans une casserole et la chauffer à 80°C, l'eau ne doit pas bouillir sinon adieu les bons effets du thé vert.. Ajouter les sachets de thé, laisser infuser 5 mn, les retirer.

Verser dans une carafe, laisser refroidir et ajouter le jus de citron et éventuellement le miel.

Et voilà, rien de bien compliqué pour se faire du bien..

Instructions

Boisson drainante au thé vert et au citron pour attaquer une cure détox.

D'après une étude américaine ajouter du jus de citron dans le thé vert doperait les bienfaits de celui-ci. Le thé vert est une excellente source d'antioxydants, boire régulièrement cette boisson va vous aider à drainer votre corps, il faut en boire régulièrement dans la journée (1 litre) mais éviter pendant les repas (le thé vert empêche l'absorption du fer contenu dans les aliments).