



## LE JUS BONNE MINE

Difficulté :    

Préparation : 5min


### Pour 1 verre :

- 5 abricots
- 2 carottes

**Lavez** les carottes et dénoyautez les abricots. **Mettez** l'ensemble dans votre extracteur ou centrifugeuse.

Dégustez aussitôt

## GASPACHO FRAICHEUR

Difficulté :    

Préparation : 5min

### Pour 2 verres :

- 2 tomates
- ½ concombre
- ½ poivron vert
- ½ oignon
- Sel / poivre
- 1 cas d'huile d'olive

**Lavez** les légumes. **Mettez** l'ensemble dans votre extracteur ou centrifugeuse.

Dégustez aussitôt

### L'avis de votre coach



66

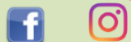
Faites le plein de bêta carotène (précurseur de la vitamine A), bonne pour la vue et la peau avec les abricots et les carottes.

Pour que la vitamine A soit mieux assimilée n'hésitez pas à ajouter une source de bon gras.

Le Gaspacho sera l'allié de votre système cardiovasculaire et annonce l'été comme il se doit ! Non ?

Pour **vosre santé** faites vos propres jus afin de les déguster aussitôt et ainsi ne perdre aucune vitamine, sensibles à la lumière et à la chaleur 99

Pour aller plus loin, devenez vous aussi un sérieux gourmand et rejoignez moi sur



En tapant : « serieusementgourmand »



## LE JUS BONNE MINE

Difficulté :    

Préparation : 5min

### Pour 1 verre :

- 5 abricots
- 2 carottes

**Lavez** les carottes et dénoyautez les abricots. **Mettez** l'ensemble dans votre extracteur ou centrifugeuse.

Dégustez aussitôt

## GASPACHO FRAICHEUR

Difficulté :    

Préparation : 5min

### Pour 2 verres :

- 2 tomates
- ½ concombre
- ½ poivron vert
- ½ oignon
- Sel / poivre
- 1 cas d'huile d'olive

**Lavez** les légumes. **Mettez** l'ensemble dans votre extracteur ou centrifugeuse.

Dégustez aussitôt

### L'avis de votre coach



66

Faites le plein de bêta carotène (précurseur de la vitamine A), bonne pour la vue et la peau avec les abricots et les carottes.

Pour que la vitamine A soit mieux assimilée n'hésitez pas à ajouter une source de bon gras.

Le Gaspacho sera l'allié de votre système cardiovasculaire et annonce l'été comme il se doit ! Non ?

Pour **vosre santé** faites vos propres jus afin de les déguster aussitôt et ainsi ne perdre aucune vitamine, sensibles à la lumière et à la chaleur. 99

Pour aller plus loin, devenez vous aussi un sérieux gourmand et rejoignez moi sur



En tapant : « serieusementgourmand »