

... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 16 avril

Jus tonique et diurétique

Ingrédients pour 3 dl :

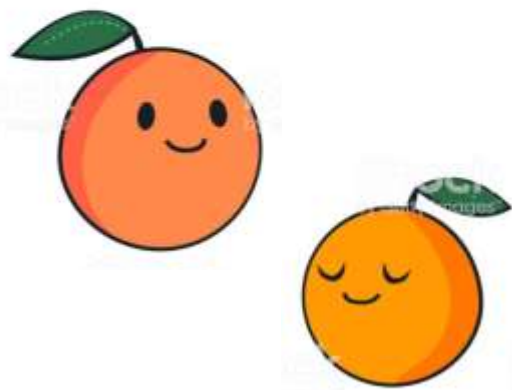
- 2 oranges sanguines (ou blondes)
- 1 pamplemousse

Préparation (5 mn) :

- Rincez les fruits à l'eau froid.
- Coupez-les en deux.
- Pressez-les au presse jus.
- Versez le jus dans 1 verre.
- Dégustez.
- Consommez préférablement 1/2 heure avant les repas.

INFO :

Il est déconseillé de consommer du lait ou du yaourt avec des fruits aigres ou des agrumes. Évitez donc de mélanger le jus d'orange et/ou pamplemousse avec un chocolat au lait ou un bol de porridge par exemple !



BON REGAL !

