

Comment bien manger pour
débuter sa journée ?

Faites le plein
d'antioxydants !

**Antioxydants
& Pouvoir
Bienfaits**

Contactez-nous

Téléphone

+352 691 210 517

E-mail

info@ilda-dieteticienne.lu

Adresse

1 rue Adolphe - L-4709 Pétange

© 2020, Ilda Calakovic

Antioxydants

**& Pouvoir
Bienfaits**

SHAKE AUX FRAISES, KIWI
ET MYRTILLES

Ilda Calakovic - Diététicienne



Les **antioxydants** sont des **substances protectrices** qui luttent contre les radicaux libres. Les radicaux libres en excès sont responsables de dommages cellulaires. À l'inverse, les antioxydants, que l'on retrouve par exemple dans la **vitamine C**, ont un effet anti-âge.

Shake aux fraises, kiwi et myrtilles

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 5 min.

Servi bien frais après avoir été mis au réfrigérateur, ce smoothie est délicieux. Il est tellement rafraichissant, surtout par un temps pareil !

Si je peux vous donner un conseil, faites-le rapidement !

Quels sont les fruits et légumes les plus riches en antioxydants ?

Les fruits et légumes de couleurs vives !

info@ilda-dieteticienne.lu

Ingrédients

- 300 ml de jus de myrtilles
- 10 fraises
- 1 kiwi
- eau
- 1 cuillère à café de miel



Préparation

1. Pelez le kiwi et mélangez le jus de myrtilles avec les fraises et les kiwis.
2. Mettez le tout dans un mixeur.
3. Rajoutez un peu d'eau et mixez.
4. Au goût, si nécessaire, sucrez avec du miel.

**Antioxydants
& Pouvoir
Bienfaits**