

LES COCKTAILS WELLNESS

LES POTIONS MAGIQUES DE VANESSA

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS,
SANS ADJONCTION DE SUCRE

LUNDI

Carotte, curcuma frais, pomme, fenouil

*Cocktail riche en antioxydants pour
renforcer vos défenses immunitaires.*

MARDI

Fruits rouges, poivron rouge, melon, basilic

*Ce jus tonifiant vous aidera à reprendre des forces
par ces agents anti-infectieux et anti-inflammatoires.*

MERCREDI

Betterave, pastèque, orange, citron vert

*Ce jus tonifiant à la fois haut en couleur
et riche en nutriments aux verus détoxifiantes.*

JEUDI

Épinard, pomme, carotte, huile de sésame grillé.

Jus riche en vitamines C.

VENDREDI

Choux rouge, mangue, orange, baies de cramberries marinées.

Jus riche en vitamines C.

SAMEDI

Ananas, laitue, pomme, thé Matcha

*Sédatif naturel et rafraîchissant qui booste
votre fonction cérébrale en diminuant le stress
et en améliorant votre sommeil.*

DIMANCHE

Jour de créativité :-)

