



Boisson et Sandwich Spiruline un mélange Dynamique

Boisson Spiruline :



1 verre de lait de soja ou amande ou avoine + 1 cuillère à café de spiruline + 2 cuillères à soupe de jus d'ananas vous apportera protéines et vitamines naturelles pour vous dynamiser toute la journée.



Sandwich Spiruline :

Mélanger 1 cuillère à soupe de féta ou mozzarella ou tofu + 1 cuillère à café de spiruline + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive +

1/2 jus de citron pressé que vous tartinez sur une galette de riz soufflé ou fourrez dans du pain pita (grec) ou pain libanais ou encore roulez dans du pain lavash (arménien) calera votre estomac en vous rendant tonique.

NB: mélanges pouvant favoriser le transit intestinal

-Textes et Photos Sophie Juramy. Tout droit de reproduction et de diffusion pour tout pays est interdit sans autorisation explicite de l'auteur-