

# SMOOTHIE VERT MELON MIEL

## Ingrédients

---

- 2 tasses d'épinards frais
- 1/2 tasse de concombre pelé et coupé
- 1/4 de melon miel pelé et coupé (donne environ 2 1/4 tasse)
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 tasse de coriande fraîche
- 2 c. à table de sirop d'érable
- Le jus d'une orange
- Eau pour consistance désirée



## Préparation

---

- 1 Passez tous les ingrédients au mélangeur

## Notes

---

**CONCOMBRE** : Antidote parfait contre la déshydratation grâce à sa haute teneur en eau (96%) et ses minéraux précieux pour le système nerveux et le cœur. Aide les reins à neutraliser l'acide urique et hydrate le foie.

**ÉPINARD** : Riche en minéraux alcalins et chlorophylle, favorise le bon fonctionnement du système digestif et détoxifie le foie.

**MELON** : Aliment alcalinisant avec 88% d'eau, protège le cerveau, le système nerveux et le cœur grâce à ses nombreux minéraux.

**ORANGE** : Hydrate en profondeur avec 89% d'eau, fournit une importante quantité de vitamine C essentielle et favorise la détoxification du foie.

**SIROP D'ÉRABLE** : Apporte un bon sucre pour recharger les réserves d'énergie dans le corps et protège contre l'oxydation due au stress et aux métaux lourds.

**GINGEMBRE** : Calme les tensions digestives, améliore la production de bile, décongestionne le foie et nourrit le corps en super nutriments.

”

Découvrez la puissance de ces 6 super-aliments !

Consultez la fiche complète [ici](#)