SMOOTHIE « FESTIF » AU PAIN D’ÉPICES

1 grosse banane

2 c, à table de purée de dattes

1 ml de gingembre moulu

1 ml de cannelle

1/8 c. à thé de muscade moulue

1/8 c. à thé de cardamone moulue

½ à ¾ tasse d’eau de coco

Le tout au mélangeur jusqu’à consistance crémeuse

OPTION : Remplacer l’eau de coco par du lait d’amande ou du lait de coco pour une version plus crémeuse à prendre en après-midi ou soirée comme un dessert.

BANANE

Le sucre contenu dans la banane constitue la nourriture préférée du foie.

La banane contient de la lysine, puissant antivirale et anti bactérien.

La banane guérit le système digestif,  détruit les bactéries et les levures nuisibles au niveau de l’intestin grêle, permettant ainsi d’avoir un microbiote en santé et de bénéficier d’une meilleure absorption de la vitamine B12.

Confort food, elle contient de la dopamine, aussi appelée l’hormone du plaisir (un neurotransmetteur qui permet de se sentir bien).

DATTE

Les dattes contiennent plus de soixante-dix minéraux qui rechargent nos glandes surrénales, glandes du stress. Elles apportent du glucose vital au foie et préviennent les baisses de sucre sanguin, celles qui causent le coup de pompe de l’après-midi.

Les dattes ont la capacité de se coller aux microbes indésirables (virus, bactéries levures de style Candida albicans) et les expulsent hors du corps.