SMOOTHIE ÉTAGÉ  PÊCHE FRAMBOISE

1 pêche tranchée noyau enlevé
1 mangue pelée noyau enlevé et coupée
Jus d’une  orange

1 tasse de framboises fraîches ou congelées

1 banane pelée et tranchée

Mettre la pêche, la mangue et le jus de l’orange au mélangeur jusqu’à consistance crémeuse.

Remplir  un verre  jusqu’à moitié

Ensuite rincer le mélangeur,  mettre les framboises et la banane et mélanger jusqu’ à consistance crémeuse.

Ajouter à la cuillère sur le mélange de pêche.

**La pêche** contient 89% d’eau.  Comme tous les fruits c’est une eau bioactive qui nourrit et hydrate les cellules en profondeur.

Elle est riche en minéraux, qu’on a besoin surtout dans les temps chauds.  Elle contient du beta carotène, de la vitamine C et des bioflavonoides.

Elle possède des propriétés anti inflammatoires. Elle est bénéfique pour les sinus, pour  maintenir la pression équilibrée, pour les articulations, l’acné, l’eczéma, les migraines, les yeux, le système immunitaire et elle douce pour le système digestif.

**Les framboises** sont riches en anti oxydants.  Elles aident à  débarrasser le sang des virus  et de  leurs sous-produits.

La framboise se lie aux impuretés accumulées dans les intestind’s. Impuretés provenant un foie surchargé de déchets de virus/bactéries et autres toxines.

**La mangue** contient une énorme quantité de carotène pour régénérer le foie,  la rate, nourrir le cerveau et nettoyer le système lymphatique..

La mangue apporte à l’organisme du glucose et  magnésium facilement assimilables pour  nourrir, calmer, les nerfs, le système nerveux et favoriser un meilleur sommeil.