

A photograph of three fruits: a large pineapple in the center, a green pear on the left, and an orange on the right. The fruits are resting on a white surface. The text is overlaid on the pineapple.

Recettes de smoothies anti-inflammatoires pour une fraîcheur garantie

Innocenti Charlène

<https://cinnosante.fr/>

contact@cinnosante.fr



Ingédients :

- 1/2 ananas frais
- 1 CS de jus de citron
- 1/2 cc de curcuma
- 1/2 cc d'extrait de vanille
- 250 ml de lait de coco allégé
- 1 cc de miel

Enjoy!

SMOOTHIE

ANTI-INFLAMMATOIRE

Préparation :

- Couper un ananas en deux
- Recouper une des deux moitiés à nouveau en deux. Réserver la seconde moitié
- Placer les deux quarts de l'ananas précédemment coupés à plat sur la planche et, en inclinant le couteau, couper le cœur qui est dur. Détailler ensuite ces morceaux en dés
- Dans un mixeur, ajouter l'ananas, le jus de citron, le curcuma, l'extrait de vanille, le lait de coco et le miel
- Mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène



**ANANAS ET
CURCUMA**

L'ananas contient de la bromélaïne, une enzyme aux propriétés anti-inflammatoires, tandis que le curcuma est un puissant anti-inflammatoire naturel.



Ingrédients:

2 tasses d'épinards
1 banane mûre
1 pomme granny smith
1/2 concombre
Le jus d' 1/2 citron vert
75 gr de yaourt végétal
1/2 tasse de lait d'amande ssa
1 cc de miel artisanal

Préparation :

- Dans un blinder, verser les épinards, la banane, la pomme, le 1/2 concombre et le jus de citron vert
- Ajouter le yaourt et le lait d'amande
- Ajouter 1 cc de miel artisanal
- Mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène
- Servir

Enjoy



Ingrédients:

1 banane mûre
1 tasse de lait d'amande ssa
1 cc de miel artisanal
Quelques glaçons

Préparation :

- Peler et découper la banane en fines rondelles
- Dans le bol d'un blinder, ajouter la banane, le lait et enfin le miel
- Ajouter quelques glaçons
- Mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène
- Servir

Enjoy

SMOOTHIE BANANE



Le sais tu ?

Un régime anti-inflammatoire est basé sur une sélection d'aliments qui sont connus pour leurs propriétés bénéfiques sur l'inflammation qui est une réaction naturelle du corps pour se protéger contre les blessures, les infections et autres agressions. Cependant, une inflammation chronique peut conduire à divers problèmes de santé, notamment les maladies cardio-vasculaires, le diabète et l'arthrite.

Les aliments anti-inflammatoires sont riches en antioxydants, qui neutralisent les radicaux libres nuisibles dans le corps, et en oméga -3, qui ont des effets anti-inflammatoires puissants. Parmi ces aliments, on trouve les épinards, les fruits rouges, l'ananas (riche en broméline, enzyme digestive contenant du soufre) , les graines et certaines épices comme le curcuma et le gingembre.

