MON INFUSION “VENTRE ZEN”
(À SIROTER DANS L’ APRES-MIDI)



INGRÉDIENTS POUR UNE TASSE :

- 1 rondelle de gingembre frais
- quelques feuilles de menthe fraîche
- ½ cuillère à café de graines de fenouil légèrement écrasées
- 1 trait de jus de citron

DEROULE : INFUSION 5 MINUTES

- Dans une tasse d’eau chaude, laissez infuser 5 minutes.
- C’est votre pause bien-être de 16 heures :-)

Anne CORNEC
Diététicienne-Nutritionniste
À l’écoute de votre corps