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



Recette du smoothie vert pour le petit déjeuner

- **Ingrédients :**
- jeunes pousses d'épinards : 2 poignées
- 1 yaourt nature
- spiruline en paillettes : 1 cuillérée à soupe
- concombre : 30 grammes environ
- huile d'olive ou colza ou noisette : 1 cuillère à soupe
- poire : 20 grammes environ
- graines de chia préalablement trempées : 1 cuilère à soupe

- **Préparation : mixer les ingrédeinets ensemble, ajoutez les graines de chia à la fin et ne pas les mixer !**

Focus nutrition : 17 grammes de protéines environ, des fibres, des minéraux ! Accompagné de pain complet beurré, voilà un petit déjeuner vitalité !

Anne CORNEC diététicienne
www.annecornec-dieteticienne-saintbrieuc.fr