

COLLATIONS

en images - une cure antifatique

Par Taty Lauwers. Que consommer en casse-dalle à seize heures à la place du classique petit biscuit ? Quelques idées...



UNE CRÈME BUDWIG RÉALISÉE DANS LES RÈGLES*



OU UNE COMPOTE* MAISON À LA CANNELLE



OU DU CAVIAR* VÉGÉTAL SUR DES CRUDITÉS*



OU UN POTAGE MAISON AUX LÉGUMES*



OU UN SMOOTHIE/VELOUTÉ AUX FRUITS FRAIS ET AVOCAT*



OU UN MILK SHAKE VÉGÉ AUX FRUITS FRAIS DE SAISON*



OU UN SIMPLE LAIT D'AMANDES FAIT MAISON



OU UN JUS DE LÉGUMES FRAIS, PRESSÉ MAISON*

* Les astérisques font référence à des recettes dans le livre.

Annexe à mon livre *Une cure antifatique (Coup de neuf dans les assiettes)* dans la collection *Les Topos de Taty*, éditions Aladdin, www.lestoposdetaty.com. Principes, grilles et menus pour une courte cure hypotoxique, énergisante et drainante.

