

EAU INFUSÉE CAROTTE, GINGEMBRE, CANNELLE



AVANTAGES

- L'hydratation : la prise des médicaments déshydrate le corps. Boire de l'eau fusionnée, sans additif ni sucre ni produit chimique, permet d'éviter la déshydratation et d'éliminer les toxines.

A QUEL MOMENT BOIRE ?

- Le matin à jeun.
- Entre les repas.
- 15/20 mn avant chaque repas.

INGRÉDIENTS

- 1 l d'eau minérale.
- 2 carottes pelées et coupées en rondelle.
- 1 bâtonnet de cannelle
- 2 cm de gingembre (ou plus si vous aimez)

Laisser reposer au frais pendant 12 heures minimum.

ASTUCES

- Les carottes peuvent être croquées telles quelles.
- En jus, si vous avez un extracteur.
- Râpées dans une salade.