# EAU INFUSÉE POMME, CITRON, BASILIC

Une autre façon de boire vitaminé au quotidien. Avant toute utilisation, pensez à laver soigneusement vos fruits et légumes.

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.
- Évacue les toxines de votre corps.
- Améliore l'humeur.

**A QUEL MOMENT BOIRE ?**

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

**INGRÉDIENTS**

- 1l d'eau minérale
- Quelques feuilles de menthe
- 1 pomme
- 1 /2 citron (jus et zeste)
- Quelques feuilles de basilic

Mettre le tout dans un bocal et laisser infuser pendant 12h, au moins, dans le réfrigérateur.

**ASTUCES**

- les fruits et les légumes peuvent être consommés tels quels, en les croquant, après avoir bu le liquide.

- ils peuvent être transformés en un délicieux velouté, en ajoutant, au choix, du lait végétal ou de l'eau (de coco).

N.E