

Salade crue

Mélanger au choix les légumes suivants:

Carottes râpées
Betteraves râpées
Céleri-rave râpés
Zucchini râpés
Autres légumes que vous avez sous la main

Vinaigrette :

Huile d'olive
Vinaigre de cidre de pomme
Bragg ou Nama Shoyu

Pour une salade repas voici ce que vous pouvez y ajouter toujours à l'état cru :

- Riz sauvage (Faire tremper le riz pendant 48 heures ou plus en rinçant deux fois par jour)
- Légumineuses et ou céréales germées
- Graines de tournesol et/ou autres trempées seulement ou germées quelques jours
- Pousses de tournesol et/ou autres au choix

Autres éléments à essayer :

- Lécithine granulée
- Levure alimentaire
- Algues (varech, dulce en flocons)

Bonne dégustation!

Bonne santé!



Martine Pronovost
Naturopathe et hygiéniste du côlon
(514) 839-7386