

**OPTIMISONS NOTRE CAPITAL SANTE POUR
PLUS DE VITALITE
ANDRH 44 - 15 FÉV 18**

**Chrono-nutrition & micro nutrition
une vraie thérapeutique préventive
au quotidien**

Emmanuelle COUDERC
consultante naturopathie/micro nutrition -
prévention santé en entreprises - 06 74 67 77 99
www.perf-inside.fr



UN DINER LEGER sain, détoxifiant

Côté Salé :

- * Velouté chaud de pois cassés
- * Petit Gâteau de lentilles
- * Escabèche de maquereau sur crackers Norvégien
- * Choux fleur vapeur au curcuma à "picorer"
- * Cube de saumon aux olives noires
- * Quinoa façon cantonais (Servi en cup carton)
- * Tartare de fenouil à l'huile de noix

Côté Sucré :

- * Poire pochée au romarin
- * Compotée de pomme et mangue en verrine
- * Granola maison (muesli, fruits secs) au miel et sirop d'agave



EAUX DETOX



Thé vert bio, ananas, poivre de timut, gingembre et miel

Puissant antioxydant, propriété anti cancer
poivre de Timut = anti infectieux, anti inflammatoire, tonique
ananas = antiseptique, aide au transit, aide à l'élimination des graisses
gingembre = aide à la digestion, anti nauséeux, antibactérien, anti inflammatoire

Thé vert bio, orange, coriandre, mélisse et miel

Puissant antioxydant, propriété anti cancer
orange = riche en vitamine C,
mélisse = gestion des troubles gastriques (spasme, acidité),
coriandre = tonifie la digestion



LA MEILLEURE THERAPEUTIQUE MICRONUTRITIONNELLE



**LOCALE, DIVERSIFIÉE
DE SAISON**

**COLOREE, RICHE EN MICRO-NUTRIMENTS
mélangée : potentialiser les actions**

BRUTE : non transformée, non raffinée

BIO