



Jour 9

SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Nouilles aux carottes

Faire des nouilles avec des carottes à l'aide du spiralizer ou utiliser une mandoline.



Sauce

2 c. à soupe de beurre de noix de cajou

1 c. à thé de miso

1 c. à soupe de sauce tamari ou d'assaisonnement Bragg

4 c. à soupe d'eau

Sel de mer et poivre

Mélanger tous les ingrédients et verser sur les nouilles.

Garnir de graines de chanvre et de morceaux d'avocat.

Smoothie au cacao et aux bleuets



2 c. à soupe de noix de cajou

12 oz d'eau

¼ t. de bleuets congelés

½ avocat

½ c. à thé de vanille

½ c. à thé de cannelle (optionel)

2 c. à soupe de poudre de cacao

Passer tous les ingrédients au mélangeur à haute vitesse.

Saviez-vous que le cacao contient beaucoup de magnésium.

Le magnésium est surtout connu pour préserver l'équilibre nerveux et musculaire. Il est un élément minéral indispensable à notre organisme. Il participe à plus de 300 réactions chimiques.

Le magnésium est :

Anti-stress

Anti-inflammatoire

Anti-allergique

Régulateur thermique

Nécessaire à l'ossification (aide le calcium à se fixer sur les os)

Régulateur du métabolisme glucidique et lipidique des tissus musculaires, cardiaques et nerveux.



Image @iStock/Thinkstock

Collation santé



Placer des raisins préalablement lavés et séchés au congélateur. De vrais petits bonbons.