

La Santé qu'on sème



c'est aussi de l'amour...

CUIZYMONS LA SOUPE ÉNERGIE !!!

ATTENTION !

Cette soupe est bonne pour la santé!

L'automne à nos portes, nous avons besoin de toutes nos ressources pour garder notre santé à flot en naviguant sur la mer des microbes de la promiscuité qui inondent les garderies, les écoles et les milieux de travail quand nos fenêtres se referment à la fin de la belle saison. (Nous employons ici le terme belle saison pour désigner l'été qui, règle générale est une belle saison en dehors de la période des vacances comme cette semaine par exemple...)

Pour ce faire, nous vous proposons de cuizymer, nous avons inventer le mot cuizyme® qui signifie; cuisiner avec beaucoup d'enzymes.

LA SOUPE ÉNERGIE

La soupe énergie est la base du Living Food LifeStyle™ de la méthode Ann Wigmore, un régime de vie qui est basé entre autres sur une alimentation riche en enzyme. C'est une nourriture complètement énergisante qui est remplie de vitamines, minéraux, protéines, acides gras, qui contient aussi beaucoup d'enzymes et de fibres. Tous ces aliments, bien équilibrés apportent une nutrition totale à nos cellules.

LES 6 INGRÉDIENTS DE BASE

1- VERDURE

- Tournesol, Sarrasin et Pourpier
- Légumes feuillus; Laitue, Kale, Bettes à carde, Collars etc.
- Verdures pour agrémenter; Persil, Coriandre etc
- Graines germées; Trèfle et Luzerne

2- ALGUES

- Goémon, Varech, Nori, Wakamé, etc ...

3- FRUITS

- Pomme, Papaye ou la chair blanche et verte du Melon d'eau

4- RÉJUVÉLAC (chronique précédente)

- Vitamines B et E, plus de Vitamine C que le jus d'orange, de bonnes Bactéries et Enzymes pour digérer

5- BONNES MATIÈRES GRASSES

- Avocat, purée de Lin ou Chia ou d'Amande, Yogourt végétal et Fromage d'oléagineux, etc...

6- GERMINATIONS

- Lentilles et Pois verts

Mixer les ingrédients choisis au mélangeur (blender). Pas trop longtemps! Il ne faut pas surchauffer et liquéfier les aliments. Même si la soupe a la texture d'une crème il est important de mâcher chaque bouché pour produire les enzymes de notre bouche et aider à la digestion. L'équilibre des aliments et le mixage au mélangeur apportent une digestion facile et une assimilation maximale des nutriments dont notre corps a besoin. Cette soupe est conçue entre autres pour régénérer et nettoyer notre système. De plus, elle est n'est pas allergène! Bienvenue aux céliaques, côlons irritables et autres inflammations du transit!

Voyez aussi la vidéo sur notre site Internet!

Inspiré des enseignements de la méthode Ann Wigmore à Puerto Rico



Prunelle & Ortie

Magasin général d'alimentation naturelle

650 rue Saint-Georges, Saint-Jérôme,

450.504.3340

www.prunelleortie.com