

RECETTE : "PLONGEON GLACÉ DANS UN KETO VITAMINÉ"

UNE RECETTE KETO VITAMINÉE

Voici une recette de soupe glacée concombre & poivron riche en vitamine C: un tourbillon de sensations rafraîchissantes avec le concombre pour le côté fraîcheur et les poivrons rouges pour la touche vibrante vitaminée !

CONCOMBRE :

Vitamine K importante pour la coagulation sanguine et la santé des os.

Vitamine C = puissant antioxydant qui favorise la santé immunitaire et la synthèse du collagène.

Vitamines B = notamment la vitamine B5 (acide pantothénique) et la vitamine B9 (acide folique), qui joue un rôle clé dans la production de globules rouges.

POIVRONS ROUGES :

Vitamine C =antioxydant essentiel pour la santé immunitaire, la peau et la santé des vaisseaux sanguins.

Vitamine A = sous forme de bêta-carotène essentielle pour la vision, la croissance cellulaire et la santé de la peau.

Vitamine B6 = joue un rôle important dans le métabolisme des protéines, des graisses et des glucides, ainsi que dans la production de neurotransmetteurs.

GRAINES DE TOURNESOL :

Vitamine E = puissant antioxydant qui aide à protéger les cellules contre les dommages des radicaux libres. La vitamine E contribue à la santé de la peau, du système immunitaire et du système nerveux.

Vitamines du groupe B = la thiamine (B1), la riboflavine (B2), la niacine (B3), la vitamine B6 et l'acide folique (B9). Ces vitamines jouent un rôle essentiel dans la santé du système nerveux, la formation des globules rouges et la fonction cérébrale.

Riches en magnésium, phosphore, zinc et cuivre, essentiels pour de nombreuses fonctions corporelles, la santé osseuse, le système immunitaire

MENTHE :

Vitamine A sous forme de bêta-carotène. La vitamine A est importante pour la santé des yeux, la croissance cellulaire, le système immunitaire et la santé de la peau.

Vitamine C : antioxydant essentiel pour la santé immunitaire, la formation du collagène, la cicatrisation des plaies et la protection contre les dommages des radicaux libres.

Vitamines du groupe B : thiamine (B1), la riboflavine (B2), la niacine (B3) et l'acide folique (B9) qui jouent un rôle important dans la santé du système nerveux, la production de globules rouges et la régulation de l'humeur.

La menthe contient **calcium, fer, magnésium et potassium**, qui contribuent à des fonctions corporelles essentielles comme la santé osseuse, la formation des globules rouges et la régulation de la pression artérielle.

UNE RECETTE KETO FACILE, RAPIDE & CALCULÉE

- **3,2 g de glucides nets la portion de soupe glacée** : vous n'aurez aucune difficulté à l'intégrer dans votre alimentation !

- Les **ingrédients en gras** dans la recette sont disponibles sur la boutique :

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

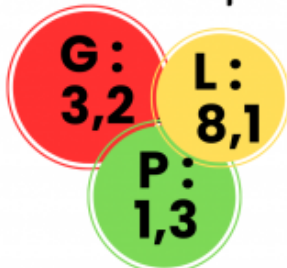
GRAINES DE TOURNESOL

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**

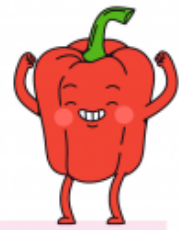
"Plongeon glacé dans un keto vitaminé"

Pour 1 soupe :



Ingredients :

Pour 4 portions



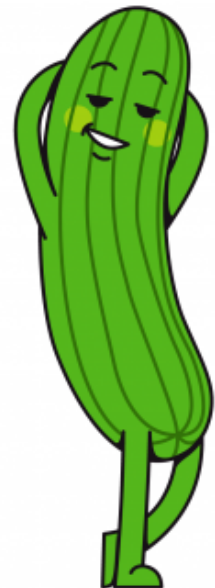
- 2 càs de Philadelphia
- 200 g de concombre
- 100 g de poivrons rouges
- 8 feuilles de menthe
- 100 ml d'eau glacée
- 1 càs d'**huile d'olive vierge extra***
- Sel & poivre
- Fêta (option)
- **Graines de tournesol***
(option)

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com

Soupe glacée keto concombre-poivrons

Étapes :

1. Dans un mixeur, déposer les concombres et poivrons coupés en cubes
2. Ajouter l'eau glacée, l'huile d'olive, le fromage frais et les feuilles de menthe
3. Mixer le tout jusqu'à ce que la soupe soit complètement homogène
4. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre à votre goût
5. En option, décorer avec de la fêta et des graines de tournesol



MY
KETO
HELP