



## POUR FAIRE LE plein d'énergie !



### INGRÉDIENTS :

- ✓ 3 kiwis Zespri™ SunGold
- ✓ 1 fromage blanc (non allégé)
- ✓ 1 càc de sirop d'agave
- ✓ 1 poignée de noix de coco râpée
- ✓ 1 poignée de granola



### RECETTE :

- Mettre dans un blender : le fromage blanc, les deux kiwis épluchés et la cuillère à café de sirop d'agave.
- Mixer.
- Verser la préparation dans un bol.
- Ajouter la poignée de granola, le kiwi en tranches et la poignée de noix de coco râpée.
- Déguster !



### INTÉRÊT *nutritionnel* :

Pour faire le plein d'énergie ! Il est important de bien commencer la journée par un petit déjeuner bien copieux. En effet, plus le petit déjeuner est dense en calories, moins l'appétit se fera ressentir dans le reste de la journée. Ainsi les autres repas pourront être allégés en vue de maintenir un poids santé.



KIWI ZESPRI™ SUNGOLD



SEULEMENT  
400 KCAL