



POUR FAIRE ATTENTION *à sa ligne !*



INGRÉDIENTS :

- ✓ 3 kiwis Zespri™ SunGold
- ✓ 20 cl de lait végétal
- ✓ 1 poignée d'amandes
- ✓ 1 poignée de baies de goji
- ✓ 3 dattes



RECETTE :

- Mettre dans un blender : le lait d'amande, les deux kiwis épluchés.
- Mixer.
- Verser la préparation dans un bol.
- Ajouter le kiwi en tranches et la poignée d'amandes, de baies de goji et les trois dattes.
- Déguster !



INTÉRÊT *nutritionnel :*

Pour faire attention à sa ligne ! Ce petit-déjeuner est pauvre en glucides. En effet, les kiwis Zespri™ sont pauvres en sucre, comme le sont les baies de goji. Les amandes sont elles dépourvues de glucides mais apportent de bonnes protéines végétales et des bonnes graisses. Seules les dattes fournissent l'énergie glucidique nécessaire à bien débuter la journée.

KIWI ZESPRI™ SUNGOLD

**SEULEMENT
360 KCAL**

