

CULTIVONS UNE EUROPE PLUS HEALTHY

RELEVEZ LE DÉFI DE MANGER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

COMMENCEZ LA JOURNÉE AVEC LA PUISSANCE ORANGÉE DES AGRUMES D'ESPAGNE. REJOIGNEZ LE #LOGLIFECHALLENGE DE L'EUROPE

FLORENT MANAUDOU
MÉDAILLÉ OLYMPIQUE



LA SAISON DES AGRUMES EST LANCÉE !

Le froid s'installe petit à petit. L'occasion de préparer son corps pour résister à l'hiver avec une santé de fer. Ça tombe bien : la saison des agrumes est lancée, et en particulier **celle des oranges, des mandarines et des clémentines.**

Leurs propriétés nutritionnelles, avec leur forte teneur en **antioxydants et en vitamine C**, sont parfaites pour **renforcer le système immunitaire**. Idéal pour relever le défi #Longlifechallenge et consommer **5 fruits et légumes par jour !**



Bienfaits à savourer

MANDARINES ET CLÉMENTINES



- Juteuses, fruitées, savoureuses... Les mandarines se déclinent en un large éventail de variétés pour répondre à tous les goûts.
- Petite taille idéale à emporter partout, facilité d'épluchage pour un snack rapide et sain à toute heure, riches en vitamines, en minéraux et en fibres.
- Petit conseil supplémentaire : les mandarines ne mûrissent plus une fois récoltées, elles sont donc toujours prêtes à être consommées dès l'achat !
- La garantie de l'origine Europe ? Respect des protocoles et des normes de qualité les plus rigoureux, trajet du champs à la table plus court... et fraîcheur à la dégustation !

ORANGES



- Source équilibrée de minéraux et de vitamines telles que les folates.
- Forte teneur en vitamine C, naturellement antioxydante, qui contribue à la protection des cellules, au fonctionnement normal du système nerveux et favorise la réduction de la fatigue.
- Saveur sucrée et acidulée qui se déguste de nombreuses façons : quartiers à croquer, jus à boire ou encore en recette.
- La garantie de l'origine Europe ? Respect des protocoles et des normes de qualité les plus rigoureux, trajet du champs à la table plus court... et fraîcheur à la dégustation !

DES RECETTES PLEINES DE PEPS

PETIT DÉJEUNER



Crêpes citronnées à l'orange, aux baies et à la crème de cacao

RECETTE DE CHEF



Pancakes au cacao, à la banane et à la noix de coco avec du yaourt kéfir et des mandarines

RECETTE DE CHEF

SMOOTHIE



Smoothie à l'orange, à la mangue et à la banane

RECETTE DE CHEF



Smoothie à la mandarine, banane et menthe

RECETTE DE CHEF

SNACKS



Tiramisu aux oranges

RECETTE DE CHEF



Pudding de graines de chia et de coco

RECETTE DE CHEF

SALADES



Salade verte à l'orange, aux grenades et noix

RECETTE DE CHEF



Salade thaï de mandarines, épinards et pruneaux

RECETTE DE CHEF

@LOGLIFECHALLENGE

LOGLIFECHALLENGE.EU

#LOGLIFECHALLENGE

CONTACT PRESSE:

À propos de FruitVegetablesEUROPE
Contact presse: Cap & Cime PR

Sophie Gorse le Bervet
01 55 35 08 14
sgorselebervet@capetcimepr.fr