

CULTIVONS UNE EUROPE PLUS HEALTHY

RELEVEZ LE DÉFI DE MANGER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

RIVALISEZ POUR UNE VIE MEILLEUR
REJOIGNEZ LE #LOGLIFECHALLENGE DE L'EUROPE



FLORENT MANAUDOU MÉDAILLÉ OLYMPIQUE

LES FRUITS: NOTRE PASSION POUR PROLONGUER L'ÉTÉ



LES SMOOTHIES, NOURRITURE ET RAFFRAÎCHISSEMENT DE QUALITÉ

Si vous n'avez pas encore séduit par les smoothies et leurs innombrables bienfaits, l'heure est venue de vous laisser tenter. Mélangez des oranges, des fraises et des myrtilles avec un peu de glace pour obtenir de délicieux smoothies. Raffraîchissante et excellente à la santé, grâce à ses vertus antioxydantes, c'est la boisson de l'été par excellence.

UNE PASSION AUX NOMBREUX BIENFAITS



- Les smoothies vous offrent un apport complet en nutriments: **vitamines, minéraux ou fibres.**
- Ils ont des vertus **antioxydantes.** Ces boissons sont naturellement riches en antioxydants, qui aident à combattre la détérioration cellulaire, à protéger la peau, la vue, les os ou le système immunitaire.
- Parfaits pour atteindre facilement la consommation d'« **au moins 5 fruits et légumes par jour** » recommandée par les experts, les smoothies vous aideront à relever le **#LongLifeChallenge européen.**
- Ils facilitent la digestion. Les smoothies soutiennent notre système digestif et l'aident à se reposer, en améliorant l'absorption des vitamines et des nutriments.
- Ils activent le métabolisme et prennent soin de notre corps. En buvant un smoothie, vous donnerez à votre corps ce dont il a besoin pour fournir de l'énergie et faire face à toutes les activités du quotidien.
- Ils permettent de combler les petits creux que nous calmerions sinon en mangeant d'autres produits moins bons à la santé.

PLONGEZ DANS DES RECETTES DE SMOOTHIES REMPLIES D'AGRUMES, DE FRAISES ET DE MYRTILLES ET ENGAGEZ-VOUS À MANGER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, GRÂCE AU #LOGLIFECHALLENGE DE CUTE HEALTHY !



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

Ces jus frais et sains vous aideront à recharger vos batteries à la salle de sport, à vous redonner de l'énergie après une longue journée de travail ou tout simplement à vous rafraîchir à tout moment pendant la rentrée ! Découvrez ici comment préparer de délicieux smoothies:

RECETTE DE CHEF



CET ÉTÉ, LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE PAR LES SMOOTHIES ROUGES!

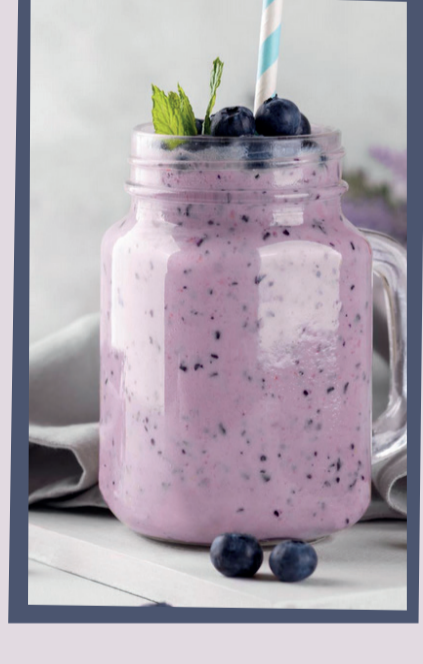
Smoothie aux fraises, noix de coco et yaourt nature

Pour faire un délicieux smoothie, pensez également aux fraises. Ces petits fruits facilement transportables, à la jolie couleur rouge et à la pulpe savoureuse sont sans aucun doute l'un des ingrédients les plus appétissants de l'été pour créer un dessert rapide, quel que soit l'endroit ou le moment. Il suffit de les mixer avec un yaourt ou d'autres fruits.

RECETTE DE CHEF



LES SMOOTHIES LES PLUS SAINS FONT FUREUR



Smoothie aux myrtilles et au soja

Pour donner de l'énergie au corps, combattre la chaleur et manger votre portion de fruit journalière, pensez à vous faire un délicieux smoothie aux myrtilles.

Ce mélange à base de myrtilles vous permettra d'obtenir un smoothie coloré et très rafraîchissant.

RECETTE DE CHEF

À PROPOS DE FRUITVEGETABLESEUROPE

Fondée il y a 60 ans, **FruitVegetablesEUROPE** est l'association européenne des fruits et légumes. FruitVegetablesEUROPE assure le lien entre les acteurs du secteur. Basée à Bruxelles, **FruitVegetablesEUROPE** assure le lien entre les acteurs du secteur. Basée à Bruxelles, **FruitVegetablesEUROPE** assure le lien entre les acteurs du secteur. Basée à Bruxelles, **FruitVegetablesEUROPE** assure le lien entre les acteurs du secteur. Basée à Bruxelles, **FruitVegetablesEUROPE** assure le lien entre les acteurs du secteur.

@LOGLIFECHALLENGE

LOGLIFECHALLENGE.EU

#LOGLIFECHALLENGE



CONTACT PRESSE:
Agence Cap & Cime PR
Sophie Gorse le Bervet
01 55 35 08 14
sgorselebervet@capetcimepr.fr



Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

