

Raphael's Healthy Kitchen

TOP 5 DES LÉGUMES POUR DES SALADES SIMPLES

Des choix frais. De vrais bienfaits. Au quotidien.

Mangez sain. Sentez-vous bien. Petits choix, grands impacts.

1	LE CONCOMBRE <i>Croquant. Hydratant. Léger.</i> Faible en calories et gorgé d'eau, il maintient une excellente hydratation.	<ul style="list-style-type: none">• Hydratation optimale (96% d'eau)• Facilite la digestion• Soutient la santé de la peau• Faible en calories
2	LES TOMATES CERISES <i>Juteuses. Sucrées. Colorées.</i> Remplies d'antioxydants, elles ajoutent une douceur naturelle à vos assiettes.	<ul style="list-style-type: none">• Riches en vitamine C & lycopène• Boostent le système immunitaire• Soutiennent la santé cardiaque• Peau saine et éclatante
3	LA CAROTTE <i>Croquante. Nutritive. Lumineuse.</i> Un concentré de vitalité croquant, gorgé de bêta-carotène pour le bien-être.	<ul style="list-style-type: none">• Excellente source de vitamine A• Améliore la santé oculaire• Renforce l'immunité• Aide à la digestion
4	L'OIGNON ROUGE <i>Relevé. Savoureux. Intense.</i> Apporte une saveur vive, riche en antioxydants et anti-inflammatoires.	<ul style="list-style-type: none">• Soutient le système cardiovasculaire• Aide à réguler le sucre• Très riche en antioxydants• Réduit les inflammations
5	LE POIVRON <i>Croquant. Doux. Coloré.</i> Frais, croquant et regorgeant de vitamines pour stimuler la santé de la peau.	<ul style="list-style-type: none">• Très haute teneur en vitamine C• Booste le système immunitaire• Bénéfique pour peau & cheveux• Riche en fibres

IDÉES DE SALADES SIMPLES

LE CROQUANT CLASSIQUE

Concombre + Tomates cerises + Carotte + Oignon + Poivron.
Citron, huile d'olive, sel, poivre.

LA NOTE MÉDITERRANÉENNE

Concombre + Tomates cerises + Oignon rouge + Poivron.
Huile d'olive, citron, feta, origan.

LA FRAÎCHEUR ASIATIQUE

Concombre + Carotte + Oignon rouge + Poivron.
Sésame, jus de citron, poivre noir.