

Comment bien manger pour  
débuter sa journée ?

Faites le plein  
d'antioxydants !

**Antioxydants  
& Pouvoir  
Bienfaits**

## Contactez-nous

### Téléphone

+352 691 210 517

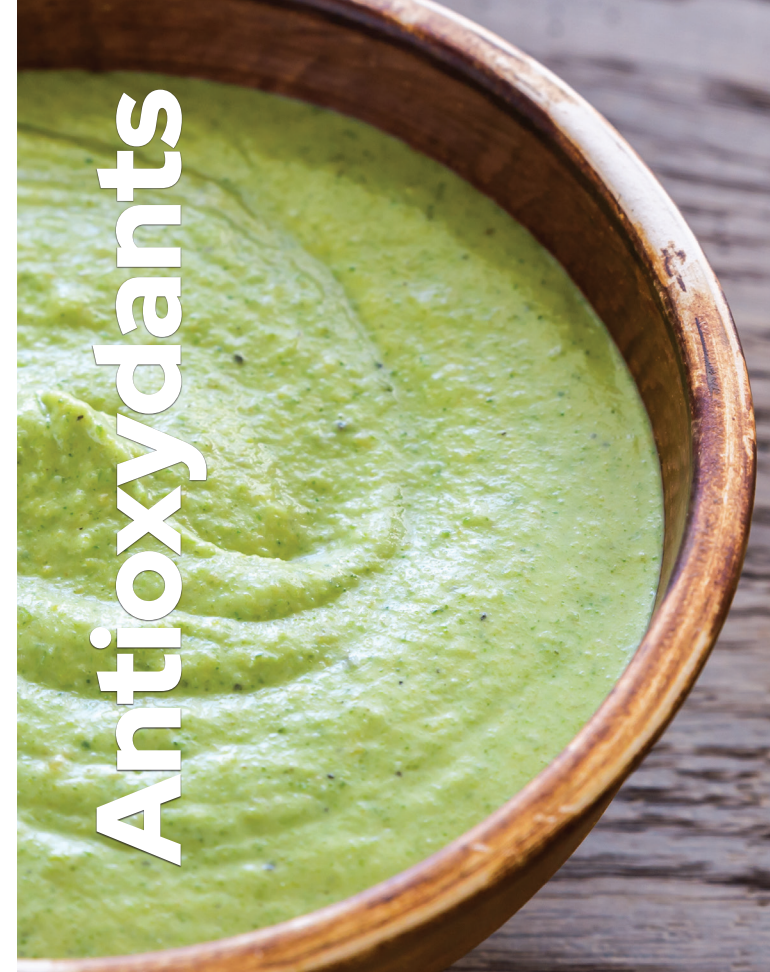
### E-mail

info@ilda-dieteticienne.lu

### Adresse

1 rue Adolphe - L-4709 Pétange

© 2020, Ilda Calakovic



## & Pouvoir Bienfaits

SOUPE VERTE

Ilda Calakovic - Diététicienne



Les **antioxydants** sont des **substances protectrices** qui luttent contre les radicaux libres. Les radicaux libres en excès sont responsables de dommages cellulaires. À l'inverse, les antioxydants, que l'on retrouve par exemple dans la **vitamine C**, ont un effet anti-âge.

## Ingrédients

- 1 céleri
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 2 betteraves
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- une pincée de thym
- persil
- sel iodé



## Soupe verte

**Nombre de personnes :** 4

**Temps de préparation :** 15 min.

Découvrez une recette de soupe ultra facile et originale ! Une soupe à base de légumes verts. Il est enfin temps de se mettre au vert. Gourmande et diététique, cette soupe ravira votre palais comme celui de vos convives.

**Quels sont les fruits et légumes les plus riches en antioxydants ?**

**Les fruits et légumes de couleurs vives !**

[info@ilda-dieteticienne.lu](mailto:info@ilda-dieteticienne.lu)

## Préparation

1. Couper tous les légumes en morceaux et les mettre dans une casserole avec de l'eau en fonction de la quantité de légumes.
2. Faire cuire dix minutes et retirer du feu.
3. Cette soupe peut être dégustée avec les légumes coupés, en purée ou en bouillon.

**Antioxydants  
& Pouvoir  
Bienfaits**