

BOISSON MELON-COCO



Ingrédients



- 50 cl de lait de coco
- 1 melon
- ½ orange à jus pressée
- 4 glaçons
- 2 càs de Sirop fleur de coco ou tout autre sucre naturel (au choix)

Le melon fait partie des fruits très appréciés durant l'été en raison de son goût sucré, de sa teneur en eau et de sa digestion facile. Il est recommandé de manger le melon tout seul car il se digère très vite.

« Les aliments ne devraient pas être consommés très chauds ou très froids. Si la nourriture est froide, l'estomac fait appel à ses forces vitales pour la réchauffer avant que la digestion puisse commencer. Les boissons froides sont irritantes pour la même raison ; et l'emploi fréquent de boissons chaudes est mauvais ». *PFC, 246.3*

Préparation

- Mettre au congélateur durant 1heure environ la moitié du melon.
- Mettre tous les ingrédients dans un blender puissant. Vous pouvez laisser les pépins du melon
 - Vos obtiendrez rapidement un mélange onctueux et crémeux.
 - Servir dans de grands verres.

« Que les fruits figurent sur votre table comme aliments faisant partie du menu. **Les jus de fruits, associés au pain, seront hautement appréciés.** Des fruits mûrs, sains et savoureux, sont des aliments pour lesquels nous devons remercier le Seigneur, car ils sont bénéfiques à la santé. » — *Lettre 72, 1896. Conseils sur la Nutrition et des Aliments, 525.1.*

Les bienfaits du melon.

Le melon : Le melon est pauvre en sucre. Il est très peu calorique et ses fibres aident à l'obtention d'un bon transit intestinal. Il est également riche en vitamine A et C. Riche en eau et en antioxydant. Par sa teneur en bêta-carotène, il aide à avoir une bonne vision et à une belle peau. Sa richesse en potassium aide à éliminer l'eau en excès et empêche les gonflements liés à la rétention d'eau dans les tissus mais également aide à faire baisser l'hypertension.



Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance...

LGC



Fiche créée par CME – Août 2015 –

www.contact@legrandcr.org - www.legrandcr.org -

<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>