

# Mes délicieuses boules énergétiques !



Elles sont très nutritives, simples et rapides à réaliser.

Il vous suffit de mélanger farine de coco, huile de coco, banane et d'y ajouter les ingrédients de votre choix : spiruline, graines de chia, fèves de cacao, matcha, aronia, cacao cru, kumpuat, baies de goji... variez suivant vos inspirations !!!

L'**Aronia** est la baie la plus riche en antioxydants ! elle dépasse la baie de Goji ou le physalis. Elle ressemble à une myrtille et contient des flavonoïdes, anthocyanes. C'est une excellente source de nutriments, vitamines C, B1 et B2.

Le **matcha** est un thé vert finement broyé, il est riche en catéchines qui sont de puissants antioxydants (100 fois plus que la vitamine C), et qui aident à réduire le taux de cholestérol et le risque de l'athérosclérose. Les catéchines EGCG contenus dans le matcha démontrent des propriétés anticancéreuse.

Les **fèves de cacao cru** (ne sont pas torréfiées), est un aussi un super aliment très riche en antioxydant, contient également beaucoup de vitamine B qui sont très intéressantes pour notre système nerveux. À quantités égales, le cacao cru contient 125 % plus de fer, 150 % plus de magnésium et 140 % plus de potassium que le cacao cuit.

Les **graines de chia**, très très riche en oméga 3 qui ont des vertus anti-inflammatoire... Elle apporte aussi beaucoup de minéraux, antioxydants, et fibres douces.

La **spiruline**, considérée par l'OMS comme le meilleur aliment du 21ème siècle, elle possède une composition nutritionnelle exceptionnelle ! Très riche en protéines, en fer, en vitamines, en acides gras essentiels, en chlorophylle, phycocyanine et bien d'autres composés antioxydants.

Recettes dans mon ebook...