MAYONNAISE À L’AVOCAT

1 avocat grosseur moyenne

1/3 tasse de courgette pelée et coupée en petits cubes

Jus ½ citron

2 ml de herbamare (ou sel)

1ml de poivre moulu

1 ml de poudre d’oignon

1 ml de poudre d’ail

Le tout au mélangeur jusqu’à consistance crémeuse.

POUVOIR GUÉRISSEUR

L’avocat contient de l’acide oléique, un gras qui active la partie du cerveau liée au sentiment de satiété, freinant ainsi les fringales et permettant de mieux contrôler la faim. L’acide oléique présent dans l’avocat pourrait contribuer à abaisser le taux de cholestérol. L’avocat renferme notamment du bêta-sitostérol, un stérol végétal qui freine l’absorption du cholestérol dans l’intestin et procure une peau soyeuse, ainsi que des cheveux brillants. Il est riche en fibres et favorise une bonne digestion et une saine élimination.

L’avocat fournit de la vitamine B6, C et E, du folate, du magnésium, du fer, du zinc et de la vitamine A. Il est plus riche en potassium que les bananes. Une portion de 100 grammes d’avocat fournit 485 mg de potassium, tandis qu’une portion identique de bananes n’en procure que 358 mg.

**COURGETTE (zucchini)**La courgette a des bienfaits similaires au concombre en ce qui concerne l’hydratation du foie. Elle permet au foie d’emmagasiner de l’eau dans des pochettes qui pourra être libérée plus tard dans des moments où nous manquons d’eau ou si le corps a besoin d’un surplus d’eau pour accomplir certaines fonctions.  
La courgette a un léger effet purgatif. Elle aide le foie à sortir des substances toxiques, les virus, les bactéries et les levures de type Candida.

VOICI LE LIEN POUR VOUS PROCURER LE LIVRE

<https://joelle-s-school-c23a.thinkific.com/courses/un-smoothie-par-jour>

VOUS POUVEZ AUSSI COMMANDER PAR COURRIEL

[joellejaynd@gmail.com](mailto:joellejaynd@gmail.com)

VOICI LE LIEN POUR ÉCOUTER LA VIDÉO

<https://fb.watch/821G0CSvam/>