



ALTERNATIVES SAVOUREUSES



IDÉES DE RECETTES

ESSAYEZ UNE EAU ADDITIONNÉE DE :

- Ananas et romarin
- Anis étoilé
- Baies surgelées : fraises, framboises, mûres, bleuets (coupés en deux pour plus de saveurs)
- Concombre et feuilles de menthe
- Fraises et basilic (pour les audacieux, ajoutez un soupçon de poivre rose !)
- Melon d'eau, cantaloup et melon canari
- Melon miel et menthe
- Coriandre
- Bananes
- Gingembre
- Papayes
- Nectarine
- Poire
- Mangue
- Thé vert (vous pouvez laisser infuser directement dans l'eau froide)

POUR PLUS DE CHALEUR, OPTEZ POUR :

- Un thé
- Une tisane
- Un café avec du lait... peu ou pas sucré