

# LES CRUPOTES®

## *au fil des saisons*

*Des concentrés de légumes égayés  
par les notes acidulées et mutines des fruits...*



Les crupotes® se dégustent à tout moment de la journée. Elles sont des concentrés de fruits et légumes sélectionnés pour leur pouvoir antioxydant et leurs précieux nutriments qui boosteront votre beauté. Elles sont réalisées en quelques minutes et s'emportent facilement avec soi.

Ce sont ces accords légumes/fruits que je transmets : ils sont basés sur une sensibilité organoleptique en même temps qu'ils obéissent à une syntaxe gustative précise ... pour que se nourrir soit un acte de plaisir, de réjouissance... d'où l'importance de soigner son alimentation/carburant pour carburer à plein régime ! Avec les crupotes®, vous faites le plein de légumes et de fruits et vous vous "détoxifiez" bien évidemment en plus de vous régénérer ! Au-delà des accords légume-fruit que je vous propose, vous trouverez d'autres alliances fructueuses qui répondront à vos besoins selon votre gourmandise et vos préférences. Pour composer vos crupotes®, soyez à l'écoute de vos envies. Elles sont votre meilleur guide. Vous ne prenez pas de risque ... seulement celui de vous faire du bien !

### Les ingrédients

Je vous recommande d'engager dans vos crupotes® des fruits et des légumes frais et de saison, autant que faire se peut. Toutefois, il est très agréable l'hiver, hors saison de certains fruits, ou pour les avoir sous la main rapidement, d'avoir recours à des fruits surgelés.

Il existe des fruits surgelés bio de bonne qualité. Des fruits rouges, des mangues, des ananas ! C'est très pratique. Encore une fois, la perfection ne doit pas être un obstacle au progrès. D'autant que les fruits surgelés le sont immédiatement après une récolte à maturité, ce qui est positif, et que la surgélation prive bien sûr l'aliment d'une partie de ses nutriments, mais en bien faible proportion en comparaison des avantages qu'il permet. Je les utilise personnellement souvent. Pour obtenir des crupotes® onctueuses, un **blender puissant** est indispensable.



*Marie Gophie L*  
NatuRawChef®